МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура приказ № 940 от 19.09.2017 квалификации (степени) выпускника – бакалавр и рассмотрена на заседании кафедры на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта № 10 от 19.06.2020 г.

2020 год набора

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.01 ВВЕДЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

для направления подготовки
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)
Квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта (ОПК-10)

Индикаторы достижения

- ОПК 10.1. – демонстрирует знания о педагогической деятельности, о ее ценностных основах, об организации совместной деятельности и взаимодействии участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- ОПК 10.2. – интерпретирует ценностные ориентации педагогической профессии, осуществляет организацию совместной деятельности и взаимодействии участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- ОПК 10.3. – способами организации совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Введение в педагогическую деятельность» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате освоения дисциплины студент **должен**:

Знать:

- ценностные основы профессионального деятельности в сфере образования;
- сущность и структуру педагогической деятельности;
- организацию совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта;

Уметь:

- интерпретировать ценностные ориентации педагогической профессии, структуру профессиональной деятельности и основы педагогического мастерства педагога;
- организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

Владеть:

- способами организации совместной деятельность и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети

Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины
Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Общая характеристика педагогической профессии	Возникновение и становление педагогической профессии. Сущность и социальное назначение педагогической профессии. Особенности педагогической профессии. Профессиональные задачи педагога. Функции профессиональной деятельности учителя.
2.	Особенности профессиональной деятельности современного учителя	Сущность педагогической деятельности. Основные виды педагогической деятельности. Структура педагогической деятельности. Профессиональная готовность к педагогической деятельности. Профессиональный стандарт педагогической деятельности.
3.	Личность учителя	Характеристика личности современного учителя. Учитель как субъект педагогической деятельности
4.	Педагогическая культура	Педагогическая культура как сущностная характеристика личности педагога, ее неотъемлемые части. Характеристика профессионального поведения учителя. Педагогическая этика. Педагогический такт как важнейший принцип профессиональной этики. Гуманистическая природа педагогической деятельности.
5.	Требования к личности учителя и профессиональной компетентности	Профессиональная компетентность и ее структура. Содержание теоретической и практической готовности учителя. Понятие педагогического мастерства и творчества. Основы педагогического мастерства. Педагогическая техника. Способность организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта
6.	Подготовка современного педагога	Значимость качества подготовки учителя в развитии учащихся и школы в целом. Требования к современному учителю. Технология подготовительной деятельности учителя.
7.	Современная система отечественного образования	Государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования. Структура современной системы отечественного образования. Педагогическое образование. Структура педагогического образования. Перспективы развития педагогической профессии.
8.	Профессионально-личностное становление и развитие учителя	Педагогические инновации в современной школе. Профессионализм как результат систематического повышения квалификации. Современная педагогическая публицистика, научная и художественная литература о современном учителе.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Общая характеристика педагогической профессии.

Тема 2. Особенности профессиональной деятельности современного учителя.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1. Личность учителя. Педагогическая культура. Требования к личности учителя и профессиональной компетентности.

Вопросы для обсуждения

1. Профессионально-педагогическая направленность личности учителя.
2. Основы педагогического мастерства. Понятие педагогического мастерства и творчества.
3.Сущность понятия «культура». Педагогическая культура как сущностная характеристика личности педагога.
4. Профессиональная готовность к педагогической деятельности: понятие и содержание.
5. Профессиональный стандарт педагогической деятельности.
6. Понятия «компетенция», «компетентность» в педагогике.
7. Профессиональная компетентность и ее структура. Содержание теоретической и практической готовности педагога.
8. Требования к теоретической и практической готовности педагога.
9. Организация совместной деятельности и взаимодействия участников деятельности в области физической культуры и спорта.

Тема 2. Подготовка современного педагога. Современная система отечественного образования. Профессионально-личностное становление и развитие педагога.

Вопросы для обсуждения:

1. Государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования.
2. Структура современной системы отечественного образования.
3. Педагогическое образование. Структура педагогического образования.
4. Перспективы развития педагогической профессии.
5. Педагогические инновации в современной школе.
6. Профессионализм как результат систематического повышения квалификации.
7. Современная педагогическая публицистика, научная и художественная литература о современном педагоге.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Подготовить конспект или видеопрезентацию (PowerPoint) Конспект /видео-презентация.
2. Обосновать свою педагогическую позицию и сформулировать правила, которым должен отвечать образ современного педагога. Логика смысловая схема и краткий план-конспект
3. Спроектировать логико-смысловую модель «Портрет современного учителя». Логико-смысловая модель.
4. 1) проанализировать предложенные педагогические ситуации (2-3), характеризующие организацию и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.
2) составить свой проект педагогических заповедей.) План проблемной ситуации и вариантов ее решения; 2) проект педагогических заповедей.
5. Составить схему профессиональной компетентности, представить ее развернутое пояснение. Логико-смысловая схема.
6. Описать передовой опыт педагогов-новаторов (2-3) выразить свое отношение к позиции учителя-мастера. Педагогическое эссе.
7. Составить таблицу по основным направлениям и соответствующим принципам государственной политики в области образования.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной

образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Бермус, А.Г. Введение в педагогическую деятельность: учебник / А.Г. Бермус. - М.: Директ-Медиа, 2013. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209242

2. Пешкова, В.Е. Педагогика: курс лекций: учебное пособие / В.Е. Пешкова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - Ч. I. Введение в педагогическую деятельность. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426678

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
2. http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
3. http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
4. http://elibrary.ru/defaultx.asp
5. http://studentam.net/content/category/1/2/5/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

«Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Дисциплина «Введение в педагогическую деятельность» входит в базовую часть учебного плана, выполняет пропедевтическую, ориентировочную функцию на начальном этапе обучения студентов. Изучение данной дисциплины направлено на формирование у студентов первоначальные представления о сущности и особенностях педагогической деятельности, о роли различных факторов в профессионально-личностном становлении педагога, основах общей и профессиональной культуры учителя, а также должно обеспечить овладение профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья.

Содержание курса построено на основе системно-структурного и системно-интегративного подходов к рассмотрению педагогической деятельности, педагогических явлений, педагогической культуры.

При изучении дисциплины целесообразно использовать методы, формы и средства обучения, элементы педагогических технологий, позволяющие моделировать будущую профессиональную деятельность, учитывать специфику приобретаемой профессии, что будет способствовать более осознанному усвоению учебного материала, углублению мотивов выбора профессии и повышению качества их подготовки.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены форме тестов.

Пример теста

1. Профессиональная позиция педагога.

1. Научно-теоретическая подготовка.
2. Готовность к педагогической деятельности.
3. Умение планировать процесс обучения.
4. Система отношений к педагогической деятельности.

2. Воспитывающее и обучающее воздействие учителя на ученика, направленное на его личностное, интеллектуальное и деятельностное развитие
1. преподавание
2. педагогическая деятельность
3. образование
4. научение

3. Педагогическое мастерство – это
1. комплекс специальных знаний, умений, навыков, профессионально важных качеств личности, позволяющих педагогу эффективно управлять учебно-познавательной деятельностью учащихся, осуществлять педагогическое взаимодействие
2. мастерство организатора коллективной и индивидуальной деятельности детей, их убеждения
3. мастерство передачи знаний, формирования опыта деятельности и владения педагогической техникой
4. умение организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

4. Педагогический такт – это
1. понятие морального сознания, выражающее должный порядок человеческих взаимоотношений в педагогической деятельности
2. ориентация на безусловное уважение человеческого достоинства каждого участника педагогического процесса, утверждение гуманности, уважение к личности воспитанника
3. чувство меры в поведении и действиях учителя, включающее в себя высокую гуманность, уважение достоинства ученика, справедливость, выдержку и самообладание в отношениях с детьми, родителями, коллегами

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на	Отлично	90-100

		основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
к.п.н., доцент кафедры педагогики БГПУ им. М.Акмуллы Н.Н. Манько

Эксперты:
Внешний:
Д.п.н., профессор кафедры педагогики БГПУ им. М.Акмуллы Кашапова Л.М.

Внутренний
К.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии ИПОИТ БГПУ им. М.Акмуллы Бахтиярова В.Ф.,

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.02 ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является

- формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения (ОПК-5).

Индикаторы достижения:

ОПК.5.1. Демонстрирует знание образовательных результатов, обучающихся и методы, формы их оценки и контроля

ОПК.5.2. Осуществляет отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся

ОПК.5.3. Применяет различные диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся. Выявляет трудности в обучении и корректирует пути достижения образовательных результатов.

- способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6);.

Индикаторы достижения:

ОПК.6.1. Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК.6.2. Демонстрирует умения дифференцированного отбора и проектирования психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности

ОПК.6.3. Применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Педагогика физической культуры и спорта» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- содержание, методы и технологии организации учебной и воспитательной деятельности занимающихся;
- социально-значимые, личностные качества занимающихся, способы профилактики негативного социального поведения;
- способы по формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки, занимающихся на ведение здорового образа жизни.

Уметь:

- осуществлять отбор содержания, методов и средств для воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и проведения профилактики негативного социального поведения;

- формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Владеет

- методами, приемами и средствами воспитания социально-значимых качеств с использованием современных педагогических технологий;
- формами организации и проведения воспитательных мероприятий, направленных на осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;
- технологиями формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Введение в педагогику физической культуры.	Проблемы и задачи педагогики физического воспитания и спорта. Причины возникновения и уровень ее современного состояния. История развития педагогики спорта за рубежом и в России. Связь педагогики физической культуры с другими науками.
2	Структура и содержание воспитательного процесса	Структура воспитательного процесса. Воспитание как социокультурное явление. Характеристика воспитания как педагогического процесса. Современные подходы к воспитанию. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности. Взаимосвязь понятий о приемах, методах и технологиях воспитания. Содержание воспитательной работы: нравственное, эстетическое, патриотическое, гражданское, трудовое, физическое, экологическое. Социально-личностные качества учеников.
3	Система методов и форм воспитания в физической культуре.	Принципы воспитания. Система физического воспитания. Методы, средства и формы воспитании школьников физической культуры. Диагностика уровня воспитанности. Методы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности. Технология формирования мотивационно-ценностной ориентации. Мотивация к физической активности. Установки на ведение здорового образа жизни.

4	Дидактика физической культуры	Особенности дидактики как науки, её предмет и задачи. Сущность процесса обучения. Основные категории дидактики физической культуры. Понятие о принципах обучения. Принципы воспитывающего и развивающего обучения. Понятие и сущность метода обучения. Классификация методов обучения. Виды, функции и принципы организации контроля. Методы и формы контроля.
5	Педагогические технологии и инновации в области физической культуры.	Педагогические технологии обучения. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорта. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр. Игровые технологии обучения. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Введение в педагогику физической культуры.
Тема 2. Структура и содержание воспитательного процесса.
Тема 3. Система методов и форм воспитания в физической культуре
Тема 4. Дидактика физической культуры.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Введение в педагогику физической культуры.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность понятия «педагогика физической культуры», различные его трактовки в педагогической и научно-педагогической литературе.
2. Причины возникновения педагогики физической культуры и спорта.
3. Основные категории педагогики физической культуры и спорта.
4. Связь педагогики физической культуры с другими науками.

Тема 2: Структура и содержание воспитания в педагогике физической культуры.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность воспитания как общественного явления и целенаправленного педагогического процесса.
2. Структура и функции воспитания.
3. Взаимосвязь закономерностей и принципов воспитания.
4. Специфика цели воспитания в физическом воспитании. Характер воспитательных задач.
5. Факторы и источники формирования содержания воспитания.
6. Содержание воспитательной работы: нравственное, эстетическое, патриотическое, гражданское, трудовое, физическое, экологическое.

Тема 3: Система методов и форм воспитания в физической культуре и спорте.

1. Сущность понятий «метод» и «методика» воспитательного процесса.
2. Методы, способы воспитания. Классификации методов воспитания.

3. Сущность понятия «форма воспитательной работы», классификация форм воспитательной работы, их характеристика.

4. Формы воспитательной работы, специфика организации.

<u>Тема 4:</u> Формирование осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.

1. Методы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
2. Технология формирования мотивационно-ценностной ориентации занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
3. Мотивация физической активности. Установка на здоровый образ жизни.
4. Воспитание социально-личностных качеств учеников: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.
5. Негативное социальное поведение - проблема современного общества.
6. Профилактика негативного социального поведения средствами физического воспитания.

<u>Тема 5:</u> Дидактика физической культуры.

<u>Вопросы для обсуждения:</u>

1 Особенности дидактики как науки, её предмет и задачи.

2. Сущность процесса обучения. Основные категории дидактики физической культуры.

3. Понятие о принципах обучения. Принципы воспитывающего и развивающего обучения.

4. Понятие и сущность метода обучения. Классификация методов обучения.

5. Виды, функции и принципы организации контроля. Методы и формы контроля.

7. Сущность понятия «педагогическая технология». Характеристика современных педагогических технологий обучения.

8. Педагогические технологии в физической культуре и спорте.

9. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорта.

10. Игровые технологии обучения. Подвижные игры в физической культуре.

Требования к самостоятельной работе студентов:

1. Представьте в виде кластера понятийно-категориальных аппарат педагогики физической культуры и спорта. Составьте словарь определений категорий и понятий, вошедших в Ваш кластер. Обоснуйте свой подход к составлению кластера.
2. Изобразите в виде наглядной схемы связи педагогики физической культуры и спорта с другими областями научного знания. Обозначьте тип связи педагогики физической культуры и спорта с 3-4 из представленных на вашей схеме областей. Аргументируйте выбор.
3. Просмотр видео урока. Определить тип и структуру урока. Какую технологию, методы и приемы обучения использует педагог на уроке.
4. Осуществите анализ воспитательных технологий. Выберите одну из них, опишите и подготовьте презентацию изученной технологии.
5. Разработайте программу профилактики негативного социального поведения занимающихся в современных условиях.
6. Разработайте фрагмент беседы с обучающимися или их родителями на тему (сформулировать самим на выбор, по указанным группам тем (направлениям воспитания).

- Ход выполнения задания.
- Определите тему, интересную обучающимся и сформулируйте.
- Укажите проблему, которую она призвана решать.

- Укажите возраст, которому она предназначена.
- Если Вы демонстрируете не начало беседы, определите, что предшествовало фрагменту. Укажите место фрагмента в беседе.
- Укажите с какими конкретно словами Вы обращаетесь к обучающимся? Представьте варианты.
- Представьте 3-х минутный фрагмент беседы.
- Какой результат вы хотите получить в ходе беседы? (знания, умения, компетентности; качества личности детей; отношения, чувства; поведение).
- Какие цели Вы в связи с этим ставите? Сформулируйте.
- Обсудите тему беседы со знакомыми старшеклассниками, со студентами других факультетов, друзьями, родителями. Представьте их суждения.

Составьте список литературных и других источников по выбранной теме.

7. Разработайте программу по воспитанию социально-личностных качеств занимающихся.

8. Изучите современную педагогическую, методическую литературы, опыт физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов, тренеров и смоделируйте свой комплекс подвижных игр, направленных на формирование осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведению здорового образа жизни.

9. Составьте реферат на темы (выберите одну из тем):

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ

1. Профессиональная компетентность спортивного педагога.
2. Профилактика социального негативного поведение методами физического воспитания.
3. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
4. Формирование осознанного отношения с физкультурно-спортивной деятельности современных школьников.
5. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
6. Гуманистическая направленность и воспитательные возможности спорта как средства реабилитации.
7. Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодое поколение.
8. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.
9. Воспитание юных спортсменов в новых социально-экономических условиях.
10. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
11. Мотивация к здоровому образу жизни.
12. Технология формирования мотивационно-ценностной ориентации к физической культуре и здоровому образу жизни.
13. Здоровье и здоровый образ жизни.
14. Социально-значимые личностные качества занимающихся.
15. Здоровье и спорт.
16. Мотивационно-ценностное отношение занимающихся к физической культуре.
17. Программа развития социально-значимых качеств личности.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и

свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Сластенин, В.А. Педагогика [Текст]: учеб. / под ред. В.А. Сластенина. - 11 -е изд.; стер. - М.: Академия, 2012.

2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Текст]: [учеб. для вузов] / Б.А. Карпушин. - Москва: Советский спорт, 2013.

3. Педагогика физической культуры: курс лекций: [16+] / авт.-сост. Н.В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
2. http://elibrary.ru/defaultx.asp
3. http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html
4. http://www.gumer.info/
5. http://studentam.net/content/category/1/2/5/
6. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр, автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

При реализации учебного курса следует предусмотреть использование разнообразных организационных форм и методов обучения, основанных на активизации познавательной деятельности студентов, их самостоятельности, а также связи теории и практики.

В программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных педагогических ситуаций (кейс-технологии), учебные дискуссии, развития критического мышления). Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере образования.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в практических и тестовых заданиях.

Практические задания:

Задание 1. Изобразите в виде наглядной схемы связи педагогики физической культуры и спорта с другими областями научного знания. Обозначьте тип связи (заимствование, взаимовлияние, взаимодействие, взаимопроникновение, комплементарность, интеграция) педагогики физической культуры и спорта с 3-4 из представленных на вашей схеме областей. Аргументируйте выбор типа.

Выберете 3-4 области научного знания и проиллюстрируйте взаимосвязь педагогики физической культуры и спорта с ними конкретными примерами.

Методическая подсказка:

1. Постарайтесь включить в вашу наглядную схему, главным образом, те области, с которыми педагогики физической культуры и спорта взаимосвязана в первую очередь (этому поможет, если вы вспомните, что является объектом педагогики физической культуры и спорта).

2. Вспомните, какие типы взаимосвязи между различными областями научного знания бывают. Не забудьте, что типов связи между педагогики физической культуры и спорта и другой областью науки может быть несколько. Учтите это в ходе аргументации определения типа связи.

Задание оценивается по следующим критериям:

1.Полнота и правильность формулировки ответов;

2. Оформление работы, оригинальность.

Задание 2. Раскройте современные подходы к процессу обучения и сформулируйте основные правила их реализации.

Методическая подсказка:

1. Перед выполнением задания изучите современные подходы к процессу обучения из педагогических источников.

2. Выберите наиболее актуальные подходы, которые вы считаете влияют сегодня на процессы обучения.

Задание оценивается по следующим критериям:

- правильность выбора современных подходов;
- полнота и правильность формулировки ответов
- оформление работы;
- оригинальность.

Задание 4.

1. Выберите одну из форм воспитательной работы (классный час, диспут, игра, конкурс и др.);
2. Предложите методы воспитания, которые можно будет использовать при проведении данного мероприятия;
3. Подберите приемы воспитания, адекватные выбранным методам.

Задание оценивается по следующим критериям:

- полнота и правильность формулировки ответов;
- полнота и правильность формулировки ответов;
- оформление работы, оригинальность.

Примерные тестовые задания

Дидактика – это

наука о закономерностях формирования личности ребенка

отрасль педагогики, разрабатывающая теорию и технологии обучения

раздел педагогики об образовании и воспитании подрастающего поколения

наука, изучающая процесс воспитывающего обучения

Доминирующим методом стимулирования социально-ценного поведения спортсмена является

поощрение.

поручение.

доверие.

постановка радостной перспективы

Средство обучения – это

совокупность идеальных и материальных объектов, которые позволяют решить цели и задачи, поставленные в процессе обучения

приемы и методы получения, обобщения и систематизации знаний
набор педагогического инструментария для решения познавательных задач
все предметы материального мира, которые используются для организации занятий

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Объект и предмет педагогики физической культуры.
2. История развития педагогики физической культуры за рубежом и в России.
3. Связь педагогики физической культуры с другими науками: философией, педагогикой, психологией, социологией, историей спорта, теорией спортивной тренировки, анатомией, культурологией и др.
4. Современные теории воспитания и обучения.
5. Характеристика современных целей и ценностей воспитания.
6. Структурные компоненты воспитательного процесса.
7. Содержание воспитательной работы: нравственное, гражданское, эстетическое, патриотическое, трудовое, физическое, экологическое.
8. Методы воспитания. Классификация методов воспитания.
9. Формы воспитательной работы. Классификация форм воспитания.
10. Методы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
11. Технология формирования мотивационно-ценностной ориентации занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
12. Мотивация физической активности. Установка на здоровый образ жизни.
13. Воспитание социально-личностных качеств учеников: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.
14. Негативное социальное поведение как социальное явление.
15. Профилактика негативного социального поведения средствами физического воспитания.
16. Особенности дидактики как науки, её предмет и задачи.
17. Основные категории дидактики физической культуры. Особенности процесса обучения в условиях современности.
18. Принципы обучения (сознательности, наглядности, активности, доступности, систематичности, последовательности, прочности).
19. Понятие о методах обучения. Классификация методов обучения.
20. Формы организации занятий по физическому воспитанию.
21. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорте.
22. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр (деловые игры и программированное обучение).
23. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.
24. Социально-личностные качества ученика: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент каф. педагогики и психологии Л.Ф. Султанова

Эксперты:

Внешний:

канд. социол. наук, профессор Л.М. Матвеева

Внутренний: и.о. зав.кафедрой педагогики и психологии, канд. пед. наук, профессор, Н.С. Сытина

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.О.01.03 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта (ОПК-10).

Индикаторы достижения:

ОПК-10.1. Учитывает социально-психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией.

ОПК-10.2. Устанавливает и поддерживает деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами, предупреждает типичные психологические при взаимодействии.

2.Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Психология физической культуры» относится к модулю «Блок 1» к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- характеристику психологии физической культуры как специальной отрасли психологической науки применяя знания теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта;
- предмет психологии физической культуры, методы исследования в психологии физической культуры и взаимосвязь с другими отраслями психологической науки и научными дисциплинами и проводить учебные занятия и организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- методологические основы современной отечественной и зарубежной психологии физической культуры;
- основные проблемы психологии физической культуры и современные тенденции ее развития в теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- основные психологические феномены в сфере физической культуры и спорта и их закономерности;
- психологические основы формирования физических качеств и двигательных навыков;
- психологические особенности личности, деятельности и общения субъектов процесса физического воспитания, тренировочной и соревновательной деятельности способствующие к самоорганизации и самообразованию;
- психологические основы обучения и воспитания в спорте;
- специфику индивидуальных особенностей человека, эмоционально-волевой регуляции его поведения, мотивации, познавательных процессов, проявляющихся в сфере спорта.

Уметь:

- использовать методы психологической диагностики для решения задач, учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- правильно обрабатывать и интерпретировать полученные результаты;
- учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности личности и поведения воспитанников используя знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- анализировать психологические феномены, проявляющиеся в процессе занятий теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
-анализировать собственные психические состояния, вызванные занятиями физической культурой и спортом, личностные свойства;

Владеть:

- способами взаимодействия с другими субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- навыками диагностики психических процессов, состояний и личностных свойств, организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
- методами анализа и интерпретации условий психического, психомоторного и личностного развития воспитанников в теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения субъектов спортивной деятельности в ходе многолетней подготовки;
- методами регуляции и саморегуляции психических состояний и организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	Раздел 1. Ведение в психологию физической культуры	

1	Предмет, задачи, методы психологии физической культуры	Предмет психологии физической культуры. Этапы становления психологии физической культуры.. Связь психологии физической культуры с другими отраслями психологии и научными дисциплинами. Значение психологии физической культуры в системе высшего физкультурного образования. Задачи психологии физической культуры. Методы исследования в психологии физической культуры.
	Раздел 2. Психология физической культуры	
2.	Общие вопросы психологии физической культуры	Уровни управления в организме и поведении людей, занимающихся физическими упражнениями. Удовлетворение потребности в движении как функциональная основа влияния двигательной деятельности на психическую сферу человека .Влияние специально организованной двигательной активности и физических нагрузок па познавательные психические процессы. Двигательный режим, работоспособность и успеваемость школьников, занимающихся физическими упражнениями. Движение как фактор психического развития в детском и юношеском возрасте.
3.	Психологические особенности личности и деятельности учителя физической культуры.	Деятельность учителя физической культуры. Функции учителя физической культуры. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры. Стиль деятельности учителей физической культуры. Авторитет учителя физической культуры Психологические особенности личности учителя физической культуры
4.	Педагогическое общение в процессе физического воспитания учащихся	Общая характеристика педагогического общения. Средства общения учителя физической культуры с учащимися. Экспрессивные умения учителя физической культуры. Культура речи учителя физической культуры. Факторы, обусловливающие эффективность педагогического общения. Педагогический такт. Стили общения учителей физической культуры. Особенности общения учителей физической культуры в зависимости от их пола и педагогического стажа. Формирование умений общения. Установление взаимопонимания между учителем и учащимися. Причины и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учащимися. Основные правила поведения учителя в конфликтной ситуации. Управление учителем конфликтом между учащимися.
5.	Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры	Ученик - субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самосознание школьника. Эмоциональная сфера школьника. Волевая сфера школьника. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

		Активность школьников па уроках физической культуры и факторы, способствующие ее повышению. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
6.	Психологические основы обучения на уроках физической культуры	Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Особенности обучения двигательным навыкам. Психологические основы обучения технике и тактике видов спорта. Психологические основы вооружения учащихся теоретическими знаниями из истории, теории и практики физической культуры и спорта.
7.	Психологические основы воспитания на уроках физической культуры	Формирование нравственности учащихся в процессе занятий физической культурой. Развитие самостоятельности учащихся. Формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой. Психологические причины пропусков учащимися уроков физической культуры. Воспитание трудных подростков в процессе занятий физической культурой. Самовоспитание подростков и старших школьников. Психологические особенности воспитания учащихся в коллективе.
	Раздел 3. Психологии спорта	
8.	Психологическая структура и характеристика спортивной деятельности	Психологическая структура и характеристика спортивной деятельности. Отличие спортивной деятельности от физкультурно-оздоровительной. Психологическая систематика видов спорта Т.Т. Джамгарова. Психология тренировочной и соревновательной деятельности. Различия тренировочного и соревновательного этапов. Этапы спортивной деятельности и их психологические особенности. Психологическая характеристика предстартового этапа. Предстартовые психические состояния. Механизмы смены предстартовых психических состояний. Способы регуляции предстартовых состояний. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности. Психические состояния спортивного азарта, спортивной злости, спортивного вдохновения. Аналитический и оценочный этапы результатов деятельности.
9.	Индивидуально-типические особенности и их проявление в спортивной деятельности.	Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности. Способности и типологические особенности свойств нервной системы. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов. Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности. Выраженность психомоторных

		качеств у представителей разных видов спорта. Реакция в спорте.
10.	Личностные особенности и их проявление в спортивной деятельности.	Мотивационная сфера спортсменов и се проявление в спортивной деятельности. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры. Уровень притязаний. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Половые различия в спортивной мотивации. Управление мотивацией спортсменов.Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Половые различия в проявлении волевых качеств. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте. Психология спортивной карьеры. Этапы и особенности спортивной карьеры. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры. Способы и приемы преодоления кризиса. Цена спортивной карьеры. Удовлетворенность спортивной карьерой. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин.
11	Психологические основы спортивной дидактики	Психологические основы обучения и спортивного совершенствования. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов. Психологическая характеристика физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков. Двигательные ощущения - основа саморегуляции. Специализированные восприятия в спорте. Роль представлений в управлении движениями. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов. Тактическое мышление спортсмена. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана. Методы совершенствования тактического мышления. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям. Антиципация в спорте.
12.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции и ауторегуляции. Средства

		психической саморегуляции: аутогенная тренировка;.психорегулирующая тренировка; психомышечная (психомоторная) тренировка. Возможности психомышечной тренировки. Основы психогигиены в спорте. Задачи психогигиены спорта. Психологические, физиотерапевтические и фармакологические средства поддержания психического здоровья спортсменов.
13.	Психология деятельности тренеров и спортивных судей	Психологические особенности тренерской деятельности. Функции тренера.Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных.тренеров. Стили руководства тренеров. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ. Специфика руководства женскими спортивными коллективами. Общение тренера со спортсменами. Факторы, обусловливающие эффективность общения тренера со спортсменами. Психологический такт. Культура речи тренера. Стили общения тренеров. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях. Психология деятельности спортивных судей. Мотивация спортивного судейства. Нервно-эмоциональное напряжение у судей. Психологические особенности спортивных судей. Стили спортивного судейства.
14.	Психологическое сопровождение субъектов спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки	Психологическое образование и подготовка тренера.Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Условия, обеспечивающие успешность тренировочного процесса. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена. Лекции и беседы для спортсменов. Гетеротренинг и релаксация. Внушенный отдых. Гипноз в спорте. Аутогенная тренировка в спорте. О размышлениях и рассуждениях. Процесс самовоспитания в системе психологической подготовки спортсмена. Коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Ведение в психологию физической культуры.

Тема 2. Предмет, задачи, методы психологии физической культуры.

Тема 3. Психология физической культуры. Общие вопросы психологии физической культуры.

Тема 4. Психологические особенности личности и деятельности учителя, тренера.

Тема 5. Педагогическое общение в процессе физической культуры и спорта обучающихся.

Тема 6. Психологическая структура и характеристика спортивной деятельности.

Тема 7. Психологическое сопровождение субъектов спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Психофизиология работоспособности человека. Психофизиология утомления человека. Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса.

Вопросы для обсуждения: Определение и роль функциональных состояний. Состояние как реакция не отдельной системы или органа, а личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психологических уровней управления и регулирования.

Понятие работоспособности. Закономерности динамики работоспособности. Приемы управления работоспособностью. Понятие утомления и его сущность. Усталость как признак утомления. Умственное утомление. Роль утомления в жизнедеятельности человека. Факторы, влияющие на развитие утомления.

Тема 2: Функциональные и психофизиологические состояния. Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса.

Вопросы для обсуждения: Биологически и социально значимые стимулы как источник эмоций. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций. Когнитивные процессы в генезе эмоций. Выражение эмоций у животных и человека. Лицевая экспрессия. Пластика и голос как средства невербального, эмоционального общения. Корреляция активности лицевых мышц и эмоций. Механизмы кодирования и декодирования лицевой экспрессии. Межполушарная асимметрия и эмоции. Нейроанатомия эмоций. Центры положительных и отрицательных эмоций. Самораздражение. Лимбическая система. Роль миндалины, гипоталамуса в эмоциональных реакциях. Стресс как система адаптивных реакций организма. Физиологический и психологический стрессы. Общий адаптационный синдром. Посттравматический стрессовый синдром. Синдром хронической усталости. «Эмоциональное выгорание». Центральные механизмы стресса. Межполушарная асимметрия и стресс. Гормональные механизмы стресса. Физиологические факторы индивидуальной стрессоустойчивости. Отрицательные последствия стресса для организма, «болезни стресса».

Тема 3: Диагностика функциональных и психофизиологических состояний

Вопросы для обсуждения: Физиологические методы тестирования. Оценка вегетативных сдвигов (ЧСС, величина АД, ВКМ; электрофизиологические показатели: ЭЭГ, ЭМГ, КГР). Психофизиологические методы тестирования. Показатели функционирования центральной нервной системы (ПЗМР, СЗМР, КЧСМ, оценка коротких интервалов времени и др.).

Тема 4: Регуляция психических состояний

Вопросы для обсуждения: Общие принципы регуляции состояний. Внешние методы регуляции психических состояний: фармакотерапия; психорегуляция; использование

музыки для регуляции эмоций; использование цвета для регуляции состояний; имитационные игры; библиотерапия; гелотология; физические средства регуляции состояний.
Методы саморегуляции: аутогенная тренировка; использование направленности сознания; использование механизмов защиты; использование дыхательных упражнений; трудотерапия и физическая нагрузка как средство регуляции психических состояний.
Тема 5: Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
Вопросы для обсуждения: Мотивация спортивной деятельности. Психологические основы диагностики в спорте. Психологические основы отбора в спорте. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы психорегуляции в спорте. Методы гетерорегуляции и ауторегуляции. Средства психической саморегуляции: аутогенная тренировка;.психорегулирующая тренировка; психомышечная (психомоторная) тренировка. Возможности психомышечной тренировки. Основы психогигиены в спорте. Задачи психогигиены спорта. Психологические, физиотерапевтические и фармакологические средства поддержания психического здоровья спортсменов. Организация совместной спортивной деятельности и их взаимодействия.
Тема 6: Личностные особенности и их проявление в спортивной деятельности.
Вопросы для обсуждения: Мотивационная сфера спортсменов и се проявление в спортивной деятельности. Мотивы выбора вида спорта и занятий ими на разных этапах спортивной карьеры. Уровень притязаний. Индивидуальные особенности спортивных мотивов. Половые различия в спортивной мотивации. Управление мотивацией спортсменов.Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Половые различия в проявлении волевых качеств. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности. Личность и ее формирование в процессе занятий спортом. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.Психология спортивной карьеры. Этапы и особенности спортивной карьеры. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Кризисы спортивной карьеры. Способы и приемы преодоления кризиса. Цена спортивной карьеры. Удовлетворенность спортивной карьерой. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин.
Тема 7: Индивидуально-типические особенности и их проявление в спортивной деятельности.
Вопросы для обсуждения: Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности. Способности и типологические особенности свойств нервной системы. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.
Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта. Реакция в спорте.
Тема 8: Психология деятельности тренеров и спортивных судей
Вопросы для обсуждения: Психологические особенности тренерской деятельности. Функции тренера.Профессиональные знания и умения тренера. Авторитет и псевдоавторитет тренера. Психологическая характеристика успешных и неуспешных.тренеров. Стили руководства тренеров. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ. Специфика руководства женскими спортивными коллективами. Общение тренера со спортсменами. Факторы, обусловливающие эффективность общения тренера со спортсменами. Психологический такт. Культура речи тренера. Стили общения тренеров. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов. Индивидуализация

педагогического воздействия тренеров на спортсменов. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях. Психология деятельности спортивных судей. Мотивация спортивного судейства. Нервно-эмоциональное напряжение у судей. Психологические особенности спортивных судей. Стили спортивного судейства.

Тема 9: Психологическое сопровождение субъектов спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки

Вопросы для обсуждения: Психологическое образование и подготовка тренера.Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. Условия, обеспечивающие успешность тренировочного процесса. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена. Лекции и беседы для спортсменов. Гетеротренинг и релаксация. Внушенный отдых. Гипноз в спорте. Аутогенная тренировка в спорте. О размышлениях и рассуждениях. Процесс самовоспитания в системе психологической подготовки спортсмена. Коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:
(примерная тематика рефератов, примерные задания по видам СРС).

Вопросы для СРС

1. Предмет психологии физической культуры
2. Особенности деятельности в области физической культуры и спорта.
3. Психологическая систематика видов спорта
4. Психологические основы обучения на уроках физической культуры
5. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроке физической культуры
6. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры
7. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти.
8. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников
9. Факторы, способствующие повышению активности школьников па уроках физической культуры
10. Психологические особенности спортивной деятельности
11. Психологическая характеристика физических качеств
12. Психологические особенности двигательных навыков
13. Стадии формирования двигательных навыков
14. Двигательные ощущения - основа саморегуляции
15. Специализированные восприятия в спорте
16. Роль представлений в управлении движениями.
17. Реакция в спорте
18. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
19. Предсоревновательные психические состояния
20. Психологические основы спортивной дидактики.
21. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования
22. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов.
23. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов
24. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов.
25. Тактическое мышление спортсмена Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана.
26. Психология личности учителя физической культуры и тренера.
27. Деятельность учителя физической культуры.
28. Функции учителя физической культуры.
29. Способности, необходимые учителю физической культуры.
30. Организация совместной деятельности в области физической культуры и спорта.
31. Взаимодействие участников в спортивной деятельности.
32. Стиль деятельности учителей физической культуры
33. Авторитет учителя физической культуры
34. Психологические особенности личности учителя физической культуры
35. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры. Ученик - субъект учебной деятельности
36. Мотивационная сфера школьника.
37. Самосознание школьника.
38. Эмоциональная сфера школьника.
39. Волевая сфера школьника.
40. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности.
41. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической

культуры личности школьника

42. Психология личности спортсмена. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
43. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений
44. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе.
45. Социально-психологический климат команды.
46. Психологические основы общения в спорте.
47. Успешность спортивной деятельности и общение, .
48. Психологические основы диагностики в спорте.
49. Психологические основы отбора в спорте.
50. История возникновения теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технология тренировки.
51. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
52. Психологические особенности спортивного соревнования.
53. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
54. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
55. Взаимодействие участников в области физической культуры и спорта.
56. Основы психогигиены в спорте.
57. Оздоровительные аспекты воздействия средств физической культуры.
58. Возрастные особенности использования средств физической культуры.

Примерная тематика рефератов (для СРС)

1. Развитие волевых качеств (волевой сферы) детей 7-11 (11-14) лет средствами физической культуры и спорта.
2. Межличностное взаимодействие в спортивном коллективе (на примере спортивных игр).
3. Особенности межличностных отношений в спортивной команде.
4. Психологическая подготовка боксеров (борцов, спортивной команды и т.д.) к соревнованиям.
5. Психологическая характеристика физических качеств и основы их развития.
6. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
7. Психологические основы применения подвижных игр в физическом воспитании.
8. Психологические основы волевой регуляции в условиях спортивной деятельности.
9. Психические состояния и их влияние на спортивный результат.
10. Эмоции человека в спорте
11. Эмоции спортсменов и «болельщиков» в ситуациях спортивного успеха и неудачи.
12. Основа положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.
13. Стрессовые состояния (тревожность) в спорте высших достижений.
14. Мотивы занятий физической культурой и спортом у школьников.
15. Мотивация спортсменов высокой квалификации.
16. Факторы активности учащихся на уроке физической культуры.
17. Психологические основы организации занятий с лицами среднего и пожилого возраста.
18. Самоорганизация и самообразование в тренировочном процессе.

19. Психологические основы организации занятий ФК с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья.

20. Реабилитация (интеграция) лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами физической культуры и спорта.

21. Спорт - как эффективное средство (институт) социализации личности.

22. Психологические основы отбора лиц в сложнокоординационные (или игровые, или технические) виды спорта.

23. Морально-волевая подготовка спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

24. Организация совместной деятельности и взаимодействие участников в спортивно тренировочном процессе.

25. Психология принятия решения в спорте.

26. Идеомоторная тренировка в спорте и ее тренирующий эффект.

27. Психология общения в спорте.

28. Восприятие и понимание соперника в спорте.

29. Спорт и личность. Развитие волевых, интеллектуальных, нравственных, организаторских, коммуникативных, качеств, рефлексии, самосознания, саморегуляции, стрессо и помехоустойчивости, аттенционных (внимания) и т.д. качеств.

30. Фактор «своего» и «чужого» поля в спортивных играх.

31. Публичный (массовый) характер спортивных соревнований.

32. Предсоревновательные (предстартовые) состояния и их регуляция.

33. Психотехнические игры в спорте.

34. Развитие психических функций человека средствами ФКиС.

35. Темперамент в спорте и его учет в различных видах спорта.

36. Формирование характера в спорте и составляющие «спортивного» характера.

37. Организация соревновательной деятельности и взаимодействие участников в области физической культуры и спорта.

38. Проявление ощущений и специализированных восприятий в различных видах спорта.

39. Акмеология физической культуры и спорта.

40. Негативные личностные проявления в спорте (в связи с его коммерциализацией, отсутствием идеологии в обществе и т.д.).

41. Коррекция поведения подростков правонарушителей средствами физической культуры и спорта.

42. Антиципация в спорте.

43. Психическая надежность в спорте.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия,

практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М. : Советский спорт, 2012. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420

2. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова.- М.: Директ-Медиа, 2013. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

3. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694

4. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. - М. : Спорт, 2015. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

http://www.psychology.ru
http://psy.piter.com
http://psychology.net.ru
http://www.voppsy.ru
http://psy.1september.ru/
http://www.consultant.ru
http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru
https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа
https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard
http://athlete.ru/ Все о железном спорте
https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство
http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной

аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– Оборудование для лиц с нарушением зрения: Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи: Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Психология физической культуры и спорта» Общие вопросы психологии физической культуры. Психологические особенности личности и деятельности учителя физической культуры. Педагогическое общение в процессе физического воспитания учащихся. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Психология деятельности тренеров и спортивных судей. Психологическое сопровождение субъектов спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерные вопросы к зачету:

1. Предмет психологии физической культуры.
2. Задачи психологии физической культуры.

3. Становление и современное состояние психологии физической культуры.
4. Воздействие средств физической культуры и спорта на физическое, психомоторное и психическое развитие.
5. Методы исследования в психологии физической культуры.
6. Психодиагностика индивидуально-психологических особенностей личности. Применение личностных опросников. Психофизиологические методы исследования.
7. Специфические условия деятельности учителя физической культуры.
8. Средства общения учителя физической культуры. Экспрессивные умения. Речь.
9. Профессионально важные качества личности учителя физической культуры.
10. Стиль деятельности учителя физической культуры.
11. Индивидуальные стили деятельности учителей физической культуры.
12. Характеристика школьника как субъекта учебной деятельности на уроке физической культуры.
13. Мотивы занятий физической культурой и спортом учащихся разного возраста.
14. Факторы активности учащихся на уроке физической культуры. Причины пропуска уроков ФК учащимися.
15. Учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.
16. Внимание учащихся на уроке физической культуры и его организация.
17. Коррекция поведения «трудных» подростков в процессе занятий физической культуры и спортом.
18. Историческое наследие спортивной тренировки в избранном виде спорта.
19. Взаимодействие участников спортивной деятельности в многолетней подготовке в спорте высших достижений.
20. Психологические особенности школьников-спортсменов подросткового и юношеского возраста.
21. Самоорганизация и самообразование в избранном виде спорта.
22. Воля и ее проявление у школьников. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Психологическая характеристика спорта высших достижений. Сходство и отличие от массового спорта.
24. История возникновения теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы.
25. Психологическая систематика видов спорта Т.Т. Джамгарова. Критерии систематизации.
26. Психологическая характеристика одного из видов спорта.
27. Специфические условия протекания деятельности в физическом воспитании и спорте.
28. Предсоревновательные (предстартовые) психические состояния. Причины их динамики.
29. Психические состояния соревновательной деятельности.
30. Постсоревновательные психические состояния.
31. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.
32. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованию.
33. Психологическое обеспечение физической подготовки.

34. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта.

а. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.

35. Психологическая характеристика физических качеств.

36. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.

37. Идеомоторная тренировка. Тренирующая функция идеомоторной тренировки.

38. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Тактическое мышление. Антиципация в спорте.

39. Ощущения. Виды ощущений и их роль при выполнении физических упражнений.

40. Восприятия и их роль при выполнении движений. Специализированные восприятия в спорте.

41. Роль характера в физическом воспитании и спорте. Составляющие спортивного характера.

42. Санитарно-гигиенические основы в физической культуре и спорта

43. Темперамент. Роль темперамента в спорте. Диагностика свойств темперамента.

44. Способности. Структура и уровни способностей. Двигательные способности.

45. Реакция в спорте. Виды реакции. Быстрота реакции и ее значение в различных видах спорта. Измерение латентного времени простой и сложной сенсомоторной реакции.

46. Эмоции в спорте.

47. Эмоциональный стресс и тревожность в спорте, и их влияние на результат. Диагностика тревожности.

48. Мотивация в спорте. Диагностика мотивации занятий физической культурой и спортом.

49. Личность и ее формирование в спорте. Спорт как фактор социализации личности.

50. Психологические особенности занятий физической культурой на разных возрастных этапах.

51. Мотивы занятий физической культурой и спортом в ранней и средней взрослости

52. Психологическая характеристика оздоровительной физической культуры.

53. Оздоровительная направленность занятий физической культурой и спортом лиц в зрелом и пожилом возрасте.

54. Основы психорегуляции в спорте. Гетеро и ауторегуляция. Аутогенная тренировка.

55. Вербальные и невербальные методы психорегуляции в спорте. Аппаратурные методы регуляции психических состояний.

56. Психомышечная тренировка. Направленность и содержание психомышечной тренировки.

57. Психология общения в спорте. Коммуникация, интеракция и перцепция в различных видах спорта.

58. Социально-психологические особенности спортивной группы: (социально-психологический климат, межличностные отношения, конфликты, сплоченность, лидерство).

59. Психогигиена в спорте. Психологические и фармакологические средства восстановления и стимуляции психической работоспособности

60. Психологическое сопровождение субъектов спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки

61. Психологическое образование и подготовка тренера.
62. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера
63. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.
64. Условия, обеспечивающие успешность тренировочного процесса.
65. Коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.
66. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

Шаяхметова Э.Ш., д-р.биол.н., профессор кафедры общей и социальной психологии БГПУ им М.Акмуллы

Эксперты:

Внешний:

Артеменко Е.П., доктор педагогических наук, профессор кафедры физических средств реабилитации ФГБОУ ВПО БашИФК

Внутренний: Нухова М.В., к. психол.н., доцент, зав.кафедрой, общей и социальной психологии ФГБОУ ВПО «БГПУ им. Акмуллы»

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.О.01.04 ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование: а) общепрофессиональных компетенций:

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1).

- способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6);.

- способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11).

Индикатор достижения:

ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу

ОПК-1.2. Применяет положение теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста в учебно-тренировочном процессе.

ОПК- 6.3. Мониторирует двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы.

ОПК-11.3. Использует исследовательские материалы при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.

2.Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы. Дисциплина «Психорегуляция в спорте» относится к обязательной части учебного плана.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

– систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

– особенности планирования, организации и проведения образовательной работы по физической культуре и спорту с занимающимися в онтогенезе с учетом физиологической характеристики нагрузки.;

– физиологические механизмы психорегуляции, средства и методы психорегуляции;

– средства и методы исследования физкультурно-спортивной деятельности средства и методы физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека;

– влияние различных факторов на проявление психического состояния; влияние индивидуально-психологических особенностей на проявление состояния и регуляцию;

– средства научных исследований в сфере физической культуры и спорта с

использованием апробированных методик.

Уметь:

– проводить исследования физкультурно-спортивной деятельности применять систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

– формировать у занимающихся гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, культуру здорового и безопасного образа жизни;

– применять программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния ;

– применять физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека;

– регулировать психическое состояние с помощью средств и методов психорегуляции;

– разрабатывать занятия по физической культуре и спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся.

Владеть:

– навыками проведения исследования в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;

– основными понятиями и определениями, используемыми в курсе; способами управления психическим состоянием;

– навыками развития у занимающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни;

– навыками реализации программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;

– психологическими методами оценки функциональных состояний в контексте исследований утомления и динамики работоспособности (методики субъективной оценки функциональных состояний, психометрические способы тестирования);

– основными понятиями физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека;

– формированием оптимального состояния для жизнедеятельности человека.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	**Раздел 1.Функциональные и психофизиологические состояния** Психофизиология работоспособности человека. Психофизиология утомления человека. Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса.	Определение и роль функциональных состояний. Состояние как реакция не отдельной системы или органа, а личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психологических уровней управления и регулирования. Понятие работоспособности. Закономерности динамики работоспособности. Приемы управления работоспособностью. Понятие утомления и его сущность. Усталость как признак утомления. Умственное утомление. Роль утомления в жизнедеятельности человека. Факторы, влияющие на развитие утомления. Биологически и социально значимые стимулы как источник эмоций. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций. Когнитивные процессы в генезе эмоций. Выражение эмоций у животных и человека. Лицевая экспрессия. Пластика и голос как средства невербального, эмоционального общения. Корреляция активности лицевых мышц и эмоций. Механизмы кодирования и декодирования лицевой экспрессии. Межполушарная асимметрия и эмоции. Нейроанатомия эмоций. Центры положительных и отрицательных эмоций. Самораздражение. Лимбическая система. Роль миндалины, гипоталамуса в эмоциональных реакциях. Стресс как система адаптивных реакций организма. Физиологический и психологический стрессы. Общий адаптационный синдром. Посттравматический стрессовый синдром. Синдром хронической усталости. «Эмоциональное выгорание». Центральные механизмы стресса. Межполушарная асимметрия и стресс. Гормональные механизмы стресса. Физиологические факторы индивидуальной стрессоустойчивости. Отрицательные последствия стресса для организма, «болезни стресса».
2	**Раздел 2. Диагностика функциональных и психофизиологических состояний**	Физиологические методы тестирования. Оценка вегетативных сдвигов (ЧСС, величина АД, ВКМ; электрофизиологические показатели: ЭЭГ, ЭМГ, КГР). Психофизиологические методы тестирования. Показатели функционирования центральной нервной системы (ПЗМР, СЗМР, КЧСМ, оценка коротких интервалов времени и др.).
3	**Раздел 3. Регуляция психических состояний**	Общие принципы регуляции состояний. Внешние методы регуляции психических состояний:

		фармакотерапия; психорегуляция; использование музыки для регуляции эмоций; использование цвета для регуляции состояний; имитационные игры; библиотерапия; гелотология; физические средства регуляции состояний. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка; использование направленности сознания; использование механизмов защиты; использование дыхательных упражнений; трудотерапия и физическая нагрузка как средство регуляции психических состояний.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Психофизиология работоспособности человека. Психофизиология утомления человека.

Тема 2. Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса. Регуляция психических состояний.

Тема 3. Диагностика функциональных и психофизиологических состояний.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Психофизиология работоспособности человека. Психофизиология утомления человека. Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса.

Вопросы для обсуждения: Определение и роль функциональных состояний. Состояние как реакция не отдельной системы или органа, а личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психологических уровней управления и регулирования.

Понятие работоспособности. Закономерности динамики работоспособности. Приемы управления работоспособностью. Понятие утомления и его сущность. Усталость как признак утомления. Умственное утомление. Роль утомления в жизнедеятельности человека. Факторы, влияющие на развитие утомления.

Тема 2: Функциональные и психофизиологические состояния. Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса.

Вопросы для обсуждения: Биологически и социально значимые стимулы как источник эмоций. Потребностно-информационные факторы возникновения эмоций. Когнитивные процессы в генезе эмоций. Выражение эмоций у животных и человека. Лицевая экспрессия. Пластика и голос как средства невербального, эмоционального общения. Корреляция активности лицевых мышц и эмоций. Механизмы кодирования и декодирования лицевой экспрессии. Межполушарная асимметрия и эмоции. Нейроанатомия эмоций. Центры положительных и отрицательных эмоций. Самораздражение. Лимбическая система. Роль миндалины, гипоталамуса в эмоциональных реакциях. Стресс как система адаптивных реакций организма. Физиологический и психологический стрессы. Общий адаптационный синдром. Посттравматический стрессовый синдром. Синдром хронической усталости. «Эмоциональное выгорание». Центральные механизмы стресса. Межполушарная асимметрия и стресс. Гормональные механизмы стресса. Физиологические факторы индивидуальной стрессоустойчивости. Отрицательные последствия стресса для организма, «болезни стресса».

Тема 3: Диагностика функциональных и психофизиологических состояний

Вопросы для обсуждения: Физиологические методы тестирования. Оценка вегетативных сдвигов (ЧСС, величина АД, ВКМ; электрофизиологические показатели: ЭЭГ, ЭМГ, КГР). Психофизиологические методы тестирования. Показатели функционирования центральной нервной системы (ПЗМР, СЗМР, КЧСМ, оценка коротких интервалов времени и др.).

Тема 4: Регуляция психических состояний

Вопросы для обсуждения: Общие принципы регуляции состояний. Внешние методы регуляции психических состояний: фармакотерапия; психорегуляция; использование музыки для регуляции эмоций; использование цвета для регуляции состояний; имитационные игры; библиотерапия; гелотология; физические средства регуляции состояний. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, использование направленности сознания, использование механизмов защиты; использование дыхательных упражнений, трудотерапия и физическая нагрузка как средство регуляции психических состояний, и установки на ведение здорового образа жизни

Требования к самостоятельной работе студентов.

Выполнения творческих работ, докладов или реферативных сообщений.

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

Темы творческих работ

1. Понятие о психофизической регуляции.
2. Психофизическое упражнение, его отличие от физических упражнений.
3. Внушение и внушаемость, их роль в психофизической регуляции.
4. Методы изучения психофизиологических функций.
5. Анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.
6. Понятие о самоконтроле, самовоспитании.
7. Воля как функциональная основа психофизической регуляции, ее составляющие.
8. Определение антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся с использованием современных методик.
9. Понятие о релаксации, её сущность.
10. Изменение психофизического состояния организма при занятиях психофизической регуляцией у лиц разного возраста.
11. Внимание, его характеристики.
12. Примеры психофизических упражнений на концентрацию внимания.
13. Интериоризация как основа способности к визуализации.
14. Примеры психофизических упражнений на визуализацию.
15. Медитация как один из видов психофизических упражнений.
16. Биохимические, биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.
17. Методики самовнушения.
18. Применение йоги в саморегуляции психофизического состояния. 18. Ключевые аспекты здорового образа жизни.
19. Влияние психофизических упражнений на функции ЦНС.
20. Гормональные изменения при выполнении психофизических упражнений.

21. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
22. Изменения вегетативных функций при занятиях психофизической регуляцией.
23. Значение занятий психофизической регуляцией для формирования жизненного опыта.
24. Основные области применения психофизической регуляции.
25. Эффективность применения методов релаксационной психофизической регуляции.
26. Отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта с использованием современных методик.
27. Возможности применения психофизической регуляции у детей и подростков.
28. Значение психофизической регуляции в подготовке спортсменов.
29. Эффективность применения психофизической регуляции в клинике при различных заболеваниях.
30. Значение психофизической регуляции для регуляции стрессовых состояний.
31. Научные исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:
литература:

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - М. : Советский спорт, 2012. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420
2. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова.- М.: Директ-Медиа, 2013. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

3. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694
4. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. - М. : Спорт, 2015. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439
5. Смоленцева, В.Н. Психология управления в спорте : учебно-методическое пособие - Омск : Издательство СибГУФК, 2011. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193

программное обеспечение:
Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:
http://www.consultant.ru
http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– Оборудование для лиц с нарушением зрения: Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи: Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с

прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Психорегуляция в спорте» Функциональные и психофизиологические состояния. Психофизиология работоспособности человека. Психофизиология утомления человека. Психофизиология эмоций.
Психофизиология стресса. Диагностика функциональных и психофизиологических состояний. Регуляция психических состояний

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточной аттестации проходит в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерный перечень вопросов:

1. Понятие о психофизической регуляции.
2. Психофизическое упражнение, его отличие от физических упражнений.
3. Внушение и внушаемость, их роль в психофизической регуляции.
4. Методы изучения психофизиологических функций.
5. Анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.
6. Понятие о самоконтроле, самовоспитании.
7. Воля как функциональная основа психофизической регуляции, ее составляющие.
8. Определение антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся с использованием современных методик.
9. Понятие о релаксации, её сущность.
10. Изменение психофизического состояния организма при занятиях психофизической регуляцией у лиц разного возраста.
11. Внимание, его характеристики.
12. Примеры психофизических упражнений на концентрацию внимания.
13. Интериоризация как основа способности к визуализации.
14. Примеры психофизических упражнений на визуализацию.
15. Медитация как один из видов психофизических упражнений.
16. Биохимические, биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.
17. Методики самовнушения.
18. Применение йоги в саморегуляции психофизического состояния. 18. Измененные состояния сознания, их признаки.
19. Влияние психофизических упражнений на функции ЦНС.

20. Гормональные изменения при выполнении психофизических упражнений.
21. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
22. Ключевые аспекты здорового образа жизни.
23. Значение занятий психофизической регуляцией для формирования жизненного опыта.
24. Основные области применения психофизической регуляции.
25. Эффективность применения методов релаксационной психофизической регуляции.
26. Отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта с использованием современных методик.
27. Возможности применения психофизической регуляции у детей и подростков.
28. Значение психофизической регуляции в подготовке спортсменов.
29. Эффективность применения психофизической регуляции в клинике при различных заболеваниях.
30. Значение психофизической регуляции для регуляции стрессовых состояний.
31. Научные исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или	Хорошо	70-89,9

	степенью самостоятельности и инициативы	обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

Шаяхметова Э.Ш., доктор биологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВПО «БГПУ им. Акмуллы»

Внешний:

Артеменко Е.П., доктор педагогических наук, профессор кафедры физических средств реабилитации ФГБОУ ВПО БашИФК

Внутренний:

Нухова М.В., к. психол.н., доцент кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВПО «БГПУ им.Акмуллы»

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.05 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРАВО

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) Физическая культура

(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является формирование общекультурной компетенции:

- способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2).

Индикаторы достижения:

УК-2.3. Использует оптимальные способы для решения определенного круга задач, учитывая действующие правовые нормы и имеющиеся условия, ресурсы и ограничения

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Образовательное право» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- структуру и содержание нормативных правовых актов и иных документов в области образования, порядка деятельности и полномочий педагогических работников;
- основания и меру ответственности, устанавливаемые нормативными актами уголовного, гражданского, административного права за причинение вреда жизни и здоровью обучающихся, за нарушение их прав и свобод, гарантированных государством;
-содержание основных категорий профессиональной этики,

Уметь*:*

- выстраивать педагогическую деятельность в соответствии международными документами, нормативными правовыми актами Российской Федерации и локальными нормативными актами образовательной организации;
- применять нормы права и морали во взаимодействии с обучающимися, родителями (законными представителями),коллегами, социальными партнерами;

Владеть:

- методами поиска и анализа актов законодательства Российской Федерации и локальных нормативных актов образовательной организации и (или) организаций, осуществляющих обучение, которые регламентируют различные аспекты педагогической деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной

информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Образовательное право в российской правовой системе	Понятие образования. Основные структурные элементы системы образования. Роль и задача образования в современном обществе, условия развития российского образования. Государственная политика в области образования: понятие и принципы. Конституция РФ как основной закон, регулирующий образование. ФЗ «Об образовании в РФ» как базовый закон в области образования. Подзаконные акты, регулирующие управление общего и профессионального образования. Локальные нормативные акты. Структура системы образования: ФГОС, образовательные программы, образовательные организации и т.д. Формы получения образования и формы обучения. Формы реализации образовательной программы.
2.	Лица, осуществляющие образовательную деятельность	Понятие образовательной деятельности. Правовой статус образовательной организации. Учредительные документы образовательной организации. Типы образовательных организаций. Учредитель образовательной организации. Финансово-хозяйственная деятельность образовательной организации. Индивидуальные предприниматели, осуществляющие образовательную деятельность.
3.	Управление системой образования и государственная регламентация образовательной деятельности	Понятие управления системой образования. Принципы единоначалия и коллегиальности в управлении образовательной системой. Полномочия федеральных органов государственной власти в сфере образования. Полномочия РФ в сфере образования, переданные для осуществления органам государственной власти субъектов РФ. Полномочия органов власти субъектов РФ в сфере образования. Полномочия местных органов управления в сфере образования. Государственная регламентация образовательной деятельности. Лицензирование образовательной деятельности образовательных организаций. Государственная аккредитация основных образовательных программ. Государственный надзор в сфере образования.
4.	Правовой статус обучающихся и их родителей (законных представителей)	Понятие и виды обучающихся. Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования. Академические права обучающихся, и способы их реализации (формы обучения). Охрана

		здоровья обучающихся. Виды помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных образовательных программ. Возможности получения образования лицами с ограниченными возможностями здоровья. Обязанности и ответственность обучающихся. Права, обязанности и ответственность родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся в сфере образования. Защита прав обучающихся.
5.	Правовой статус педагогических, работников образовательной организации	Понятие и виды педагогических, руководящих и научно-педагогических работников образовательной организации. Право на занятие педагогической деятельностью. Права и свободы педагогических работников, гарантии их реализации. Обязанности и ответственность педагогического работника. Регулирование труда и отдыха педагогических работников. Аттестация педагогов. Оплата труда в сфере образования. Показатели качества работы педагога: эффективный контракт. Кодекс профессиональной этики педагога.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Образовательное право в российской правовой системе
Тема 2. Лица, осуществляющие образовательную деятельность
Тема 3. Управление системой образования и государственная регламентация образовательной деятельности.
Тема 4. Правовой статус участников образовательного процесса

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: . Образовательное право в российской правовой системе

Вопросы для обсуждения

1. Понятие образования и системы образования. Основные структурные элементы системы образования РФ.
2. Государственная политика в области образования:
1) понятие, основные принципы государственной политики;
2) программы развития образования и их характеристика.
3.Международно-правовое регулирование образования.
4. Законодательство РФ в области образования:
1) федеральное законодательство;
2) региональное законодательство;
3) локальные акты образовательной организации
4.Федеральные государственные образовательные стандарты: понятие, значение, структура, порядок разработки и принятия.
6.Образовательные программы: понятие, содержание, порядок разработки.
7.Формы реализации образовательных программ.
8.Формы получения образования и формы обучения.

Тема 2: Лица, осуществляющие образовательную деятельность

Вопросы для обсуждения

1. Образовательные организации: понятие, правовой статус.
2. Порядок создания, реорганизации и ликвидации образовательных организаций.
2. Типология образовательных организаций.
3. Особенности имущественных и финансовых отношений образовательных организаций.
4. Управление образовательной организацией.
5. Организации, осуществляющие обучение.
6. Индивидуальное предпринимательство в образовании.

Тема 3: Управление системой образования и государственная регламентация образовательной деятельности

Вопросы для обсуждения:

1. Управление системой образования: понятие, цели, задачи и принципы управления.
2. Государственные органы управления системой образования
3. Полномочия Российской Федерации в области образования.
4. Полномочия субъектов Российской Федерации в области образования .
5. Полномочия муниципальных органов управления в сфере образования.

5.Лицензирование образовательной деятельности организаций.

6.Государственная аккредитация в сфере образования .

7.Государственный контроль и надзор в сфере образования

Тема 4: Правовой статус обучающихся и их родителей (законных представителей)

Вопросы для обсуждения

1. Понятие и виды обучающихся.
2. Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования.
3. Обязанности и ответственность обучающихся.
4. Понятие, виды дисциплинарных взысканий. Порядок их применения.
5. Права и обязанности родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся в сфере образования.
6. Защита прав обучающихся и их родителей.

Тема 5: Правовой статус педагогических работников образовательной организации

Вопросы для обсуждения:

Особенности правовой регламентации труда педагогических работников:

а) право на занятие педагогической деятельностью;

б) регулирование рабочего времени и времени отдыха.

в) оплата труда в сфере образования. Показатели качества работы педагога: эффективный контракт.

2. Меры социальной поддержки педагогических работников.

3. Права и обязанности педагогических работников. Ответственность педагогических работников.

4.Аттестация педагогических работников: понятие, значение, порядок прохождения.

5. Способы защиты прав педагогических работников.

6. Кодекс профессиональной этики педагога: понятие, содержание, значение

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1.Подготовка к тестам..

2. Выполнение практических заданий:
1) Заполнение таблиц по правовому статусу обучающихся, педагогических работников, по видам государственной регламентации и др.
2) решение правовых задач-кейсов

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

литература

1.Пашенцев, Д. А. Образовательное право [Текст] : учеб. / Дмитрий Алексеевич. - Москва : ИНФРА-М, 2018.
2. Образовательное право [Текст] : учеб. для академ. бакалавриата / Моск. город. педагог. ун-т ; под общ. ред. А. И. Рожкова. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Юрайт, 2017
Нормативно-правовое обеспечение образования [Текст] : учеб. пособие / Надежда Анатольевна [и др.] ; МОиН РФ, ФГБОУ ВО БГПУ им. М. Акмуллы ; Н. А. Арсентьева [и др.]. - Уфа : Издательство БГПУ, 2016
Кирилловых, А.А. Комментарий к федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (постатейный) / А.А. Кирилловых. – 2-е изд. – Москва : Книжный мир, 2014. – 352 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274645 (дата обращения: 17.03.2020)
Скоробогатов, А.В. Нормативно-правовое обеспечение образования : учебное пособие / А.В. Скоробогатов, Н.Р. Борисова ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание, 2014. – 288 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257983 (дата обращения: 17.03.2020)

программное обеспечение:
Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:
1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. https://minobrnauki.gov.ru/
3. http://www.obrnadzor.gov.ru.
4. http://www.lexed.ru.
5. http://standart.edu.ru/.
6. https://education.bashkortostan.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс «Нормативно-правовое обеспечение образования» призван способствовать развитию и формированию общепрофессиональной компетенции.

При выполнении заданий и решении задач по дисциплине «Нормативно-правовое обеспечение образования» студенту следует внимательно прочитать условия задачи и вопросы к ним. При выполнении заданий необходимо применить все свои знания по данной теме, обратить внимание на все условия задачи или задания. В ответах на задачи должны быть даны полные наименования называемых нормативных актов, указаны их статьи, параграфы, пункты.

При подготовке к практическим занятиям необходимо руководствоваться соответствующими планами практических занятий, изучить указанные нормативные акты и рекомендованную научную литературу, выполнить задания и решить предложенные задачи. Следует обратить внимание, что предлагаемый список литературы носит рекомендательный характер. Студент может дополнительно использовать иной материал. При подготовке к занятиям возможно использование любого учебника и учебного пособия по курсу «Образовательное право», предназначенного для высших учебных заведений. Целесообразно использование и электронных информационно-справочных правовых систем «Гарант», «Консультант-Плюс».

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Студентам рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

Часть занятий проводится в интерактивной форме: это практические занятии по темам «Правовой статус педагогического работника», где используются такие формы работы, как использование дидактических заданий, решение кейс-ситуаций, использование элементов деловой игры.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестами, вопросами для устного опроса, разноуровневыми практическими заданиями.

Пример правовой кейс-задачи.

1.Родители абитуриентов, поступающих на юридический факультет ОмГУ, обратились с жалобой в приемную комиссию, требуя отменить вступительное испытание по Основам государства и права. Они ссылались на то, что этот предмет не преподается в общеобразовательных учреждениях, поэтому их дети не могут надлежащим образом подготовиться к экзамену. Это нарушает их право на бесплатное получение высшего профессионального образования по результатам конкурса. *Дайте ответ по жалобе.*

2. Выбрав организационно-правовую форму для колледжа, пять педагогов-предпринимателей должны решить какие документы и в какой регистрирующий орган им следует подать для регистрации колледжа как юридического лица. Дайте правильный ответ начинающим предпринимателям.

Критерии оценивания решения правовой задачи:

- опора на теоретические знания при решении практико-ориентированной задачи;
- опора на нормативно-правовые акты;
- способность продемонстрировать (предложить) решение конкретной задачи;
- способность предложить альтернативное решение конкретной задачи (проблемы);
- соблюдение этапов решения задачи.

Критерии оценивания заполнения таблиц по отдельным вопросам темы:
- полное заполнение граф таблицы;
- записи выполнены кратко и грамотно, отражают наименование граф
-качество и полнота включенной информации;
- выделение и отражение важнейших позиций.

Пример теста:

Тесты с выбором одного ответа:

Какой из перечисленных ниже нормативно-правовых актов не относится к подзаконным:
А) Указ Президента РФ;
Б) Конституция РФ;
В) Постановление Правительства;
Г) Приказ Министерства образования и науки РФ.

Тесты с выбором нескольких ответов

1.Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах:
А) гуманистический характер образования;
Б) общедоступность образования;
В) равенство светского и религиозного образования;
Г) единство федерального образовательного и культурного пространства

Тесты на соответствие

Соотнесите термины и определения (цифры и буквы):

1. Образование — А. деятельность, направленная на развитие личности, социализацию обучающегося
2. Воспитание — В. целенаправленный процесс организации деятельности обучающегося
3.Обучение — С.целенаправленный процесс воспитания и обучения

Каждому студенту будет предложено ответить на 10 заданий в тестовой форме по каждой теме.

Задания ориентированы на проверку знаний и умений по темам дисциплины.

За каждое правильно выполненное задание в тестовой форме на выбор правильного ответа дается по одному баллу

За каждое правильное выполненное задание в тестовой форме на соответствие дается по 1 баллу.

Максимальная сумма баллов – 10.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Образование в современном обществе. Система образования РФ.
2. Государственная политика в области образования, ее правовая регламентация
3. Конституция РФ как основа правового регулирования сферы образования.

4. Источники законодательства об образовании.
5. Международные документы об образовании.
6. Право на образование: понятие, его место в системе прав и свобод гражданина. Его реализация и гарантии.
7. Права и обязанности обучающихся образовательной организации.
8. Меры дисциплинарных взысканий и порядок их применения к обучающимся.
9. Устав образовательных организаций: понятие, требования к содержанию. Порядок принятия и изменения.
10. Права и обязанности, ответственность образовательных организаций.
11. Формы образовательных организаций.
12. Индивидуальный предприниматель в образовании.
13. Источники финансирования системы образования.
14. Порядок создания, реорганизации и ликвидации образовательной организации.
15. Значение и структура системы государственного контроля в сфере образования.
16. Цель, значение, порядок, правовая основа лицензирования образовательной организации.
17. Цель, значение, порядок, правовая основа аккредитации образовательной организации.
18. Понятие, значение и структура федеральных государственных образовательных стандартов. Порядок их принятия и реализации.
19. Понятие, значение, виды образовательных программ. Порядок их принятия и реализации.
20. Управление системой образования: понятие, цель, задачи, структура.
21. Компетенции органов управления образованием на государственном и муниципальном уровне.
22. Уровни и формы получения образования. Формы реализации образовательных программ.
23. Учредители образовательных организаций: понятие, права и обязанности.
24. Платная образовательная и предпринимательская деятельность образовательных организаций
25. Особенности правового регулирования трудовых отношений в сфере образования.
26. Права и обязанности педагогических работников. Их ответственность.
27. Защита прав педагогических работников.
28. Порядок проведения аттестации педагогических работников.
29. Права и обязанности родителей (законных представителей) в сфере образования.
30. Правовой статус студента.
31. Социальные права обучающихся.
32. Реализация права на образования отдельных категорий обучающихся.
33. Законодательство Республики Башкортостан в области образования.

Критерии оценивания устных ответов:

- владение понятийным аппаратом;
- глубина и осознанность знаний;
- знание нормативных актов;
- прочность и действенность знаний;
- аналитичность и доказательность рассуждений

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы	Пятибалльная шкала	БРС, % освоения

		формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	(академическая) оценка	(рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
к.и.н., доцент кафедры права и обществознания Хайруллина Г.Х.

Эксперты:

Внешний:
К.и.н., доцент кафедры трудового права юридического факультета Башкирской академии государственной службы при главе Республики Башкортостан Н.А.Арсентьева

Внутренний:
К.ю.н., доцент кафедры права и обществознания Башкирского государственного педагогического университета им. М.Акмуллы Ф.Ф.Литвинович

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.02 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

Формирование универсальной компетенции:

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

индикатор достижения:

- воспринимает межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

Индикаторы достижения:

УК.5.1. Имеет представление о межкультурном разнообразии общества в социально-историческом аспекте

УК.5.2. Способен к восприятию межкультурного разнообразия общества в этическом контексте

УК.5.3. Способен к философскому анализу и обобщению межкультурного пространства современного мира

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Дисциплина «История физической культуры» относится к обязательной части.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- термины и понятия по физической культуре и спорту в рамках изучаемой дисциплины;
- основные этапы развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания;
- историю развития основных форм международного спортивного движения;
- особенности восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- становление и развитие физической культуры в общеобразовательной школе дореволюционной России, СССР и РФ;
- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения.

уметь:

- составить вопросы по ИФК к экзаменационным билетам школьников выпускных классов;
- подобрать вопросы по ИФК для школьников всех возрастов при проведении физкультурно-спортивных викторин, «Весёлых стартов», классных часов и т.п.;
- доходчиво для школьников объяснить происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта);
- воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- использовать материал ИФК для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности;
- организовать и провести: беседу, консультацию с учащимися и родителями, конкурс-игру по типу «Что, где, когда?»

владеть:

- методикой проведения олимпийских уроков, олимпийских праздников, навыками объяснения и показа, приемами агитационно - пропагандисткой работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом;
- навыком воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

на основе анализа и обобщения давать правильное объяснение основным историческим фактам и событиям в развитии олимпийского движения.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6.Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение в предмет «История физической культуры», способствующий восприятию межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	Значение физической культуры и спорта как специфической сферы общественной и личной деятельности человека на разных исторических этапах развития общества. Предмет изучения, цель, задачи, место предмета в системе профилирующих теоретико-педагогических предметов, периодизация и источники истории физической культуры.
2.	Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	Возникновение физической культуры как специфической сферы общественной деятельности, исторические этапы её развития, истоки зарождения. Исторические условия и особенности становления и развития физической культуры в рабовладельческом обществе, отличие её от первобытного общества. Возникновение античной гимнастики и агонистики в Древней Греции, их содержание. Расцвет физической культуры в Древней Греции, спартанская и афинская системы физического воспитания рабовладельцев. Олимпийские и другие игры (агоны) в Древней Греции, их характеристика и значение для современного олимпийского движения. Древнегреческие мыслители о физическом воспитании. Физическая культура в Древнем Риме, её отличие от древнегреческой.

		Военно-физическое воспитание в Древнем Риме, его упадок в период Римской империи, развитие зрелищ. Древнеримские мыслители о физическом воспитании. Особенности физической культуры в странах Древнего Востока (Египет, Ассирия, Вавилон, Китай, Индия и др
3.	Физическая культура в средние века.	Физическая культура раннего средневековья (V–IX вв.). Изменение характера физического воспитания в период разложения рабовладельческой формации, влияние стран завоевателей, роль религии в создании феодальных форм физической культуры в период средневековья. Особенности физического воспитания в различных регионах мира. Физическая культура на этапе развитого средневековья (X– XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы воспитания феодалов. Нормы, формы и средства военно-физической подготовки рыцарей.
4.	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.	Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Я.А. Коменского, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци и др. Движение филантропизма в Германии, его роль в развитии физического воспитания в школе. Гимнастическое и спортивно-игровое направления – основная характерная черта развития физического воспитания в конце-XVIII–начале XX в. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и др. странах. Влияние национально-буржуазных гимнастических и спортивно-игровых систем на современную физическую культуру. Особенности интеграции гимнастического и спортивно-игрового направлений в физическом воспитании в конце XIX–начале XX в.
5.	Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.	Общая направленность воспитания детей в VI–IX вв. Воспитание в ранний период феодализма (IX–XII вв.). Игрища – основная форма занятий физическими упражнениями славян. Средства физической подготовки: национальные виды борьбы, кулачные бои, «медвежья борьба» («забава»), стрельба из лука, игры с бегом, конные скачки и др. Древнеславянские летописи 11–XIII вв. – источники познания физического воспитания древ-рей Руси, древнейшие русские былины и др. Исторические условия развития русской культуры в XIII– XVIII вв. и влияние их на военную направленность народных и государственных форм физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка

		казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др.
6.	Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX – начале XX в.	Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева и др. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских физиологов И.М. Сеченова, И.П. Пав лова, Н.Е. Введенского. П.Ф. Лесгафт – его вклад в разработку отечественной системы физического образования (воспитания). Основные компоненты его системы. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных н создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюпперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Первые публикации по истории физической культуры и спорта (П. Тиханович, А.Г. Берглинд, П.Ф. Лесгафт, Ф.В. Игнатьев и др.)
7.	Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.	Становление организационно-управленческих основ советской системы физического воспитания, различные направления ее развития в 20 – 30-е гг. Развитие научно-методических основ советской системы физического воспитания, подготовка научно-педагогических кадров. Особенности взглядов официальной педагогики в 30–50 гг. - как отражение идеологии тоталитарного режима. Постановление ЦК ВКП (б) 1936 г. «О педологических извращениях в системе Наркомпросов». Создание после Великой Отечественной войны факультетов физического воспитания при педагогических вузах.
8.	Становление и развитие физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе.	Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1918–1930 гг.). Комплекс ГТО – программная и нормативная основа физического воспитания в школе. Школьная физическая культура предвоенного, военного и |послевоенного времени (1940-е гг.). Школьная физическая культура в период 19,50–1980 гг. Спортивная направленность в физическом воспитании. Изменение приоритетной направленности физического воспитания в (коле в сторону решения оздоровительных задач после 70-х гг.
9.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Изменения в структуре и функциях государственных и обще-ценных органов управления физической культурой и спортом. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физичес-1рй культуре и спорте» (1993),

		закона «Об образовании» (1995) и закона «О физической культуре и спорте в РФ» (1999). Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений, разработка физкультурно-оздоровительных образовательных проектов по массовой физической культуре населения России («СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др.)
10.	Международное олимпийское движение	Возрождение современного международного олимпийского движения (МОД) и его функционирование в настоящее время. Прогрессивная роль П. Кубертена в МОД. Олимпийская хартия – единый кодекс основополагающих принципов организации и функционирования МОД. Краткая хронология летних олимпийских игр и участие в них советских и российских спортсменов (1908–2000). Краткая хронология зимних олимпийских игр и участие в них советских и российских спортсменов (1956–2002). Прогрессивная деятельность Международной олимпийской академии и национальных олимпийских академий в изучении и пропаганде идей олимпийского движения. Образование в 1987 г. в СССР Советской олимпийской академии (СОА); деятельность региональных олимпийских академий РФ в настоящее время. Всемирные юношеские игры в Москве (1998) – новое направление в олимпийском движении.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Введение в предмет «История физической культуры», способствующий восприятию межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.
Тема 2: Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе
Тема 3: Физическая культура в средние века.
Тема 4: Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.
Тема 5: Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Введение в предмет «История физической культуры», способствующий восприятию межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

Вопросы для обсуждения:

1. Значение физической культуры и спорта как специфической сферы общественной и личной деятельности человека на разных исторических этапах развития общества.

2. Предмет изучения, цель, задачи, место предмета в системе профилирующих теоретико-педагогических предметов, периодизация и источники истории физической культуры.

Тема 2: Создание и развитие в России системы физического воспитания и современных видов спорта во второй половине XIX – начале XX в.
Вопросы для обсуждения:

1. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева и др.
2. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских физиологов И.М. Сеченова, И.П. Пав лова, Н.Е. Введенского. П.Ф. Лесгафт – его вклад в разработку отечественной системы физического образования (воспитания). Основные компоненты его системы.
3. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюпперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Первые публикации по истории физической культуры и спорта (П. Тиханович, А.Г. Берглинд, П.Ф. Лесгафт, Ф.В. Игнатьев и др.)

Занятие 6 (1 часа)

Тема 3: Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта.
Вопросы для обсуждения:

1. Становление организационно-управленческих основ советской системы физического воспитания, различные направления ее развития в 20 – 30-е гг.
2. Развитие научно-методических основ советской системы физического воспитания, подготовка научно-педагогических кадров.
3. Особенности взглядов официальной педагогики в 30–50 гг. - как отражение идеологии тоталитарного режима. Постановление ЦК ВКП (б) 1936 г. «О педологических извращениях в системе Наркомпросов».
4. Создание после Великой Отечественной войны факультетов физического воспитания при педагогических вузах.

Рекомендуемый перечень тем практикума / лабораторных работ. Не предусмотрен.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении историко-гуманистического потенциала видов спорта и систем физического воспитания.

1. Составьте таблицу с доклассовыми формами воспитания и образования средствами физической культуры и спорта и первоначальном развитии отечественной системы физического воспитания.
2. Проанализировать мифы и легенды народов мира, в содержании которых отражены игры и физические упражнения людей родового общества. Составить схему периодизации античных цивилизаций (выделить эпохи, периоды и этапы развития физической культуры и спорта в Древней Греции, Древнем Риме и других древних цивилизаций).
3. Проанализировать формы, средства и методические приемы обучения и воспитания подрастающего поколения античности.
4. Охарактеризуйте труды античных мыслителей, ораторов, историков в которых так или иначе отражено состояние физической культуры в ту эпоху.
5. Охарактеризуйте межкультурное разнообразие общества в социально-историческом,

этическом и философском контекстах.

6. Определить и составить дидактические системы в физическом воспитании античности, указать причины кризиса физической культуры и спорта в Древней Греции и Древнем Риме.
7. Выявить и проанализировать особенности и тенденции в организации и проведении различных физкультурных и спортивных занятий с древнейших времен до нашего времени – 5 часа.
8. Составить хронологию крупнейших соревнований в России по избранному виду спорта.
9. Оценить общее состояние и развитие физической культуры и спорта в России (личная концепция студента).
10. Дайте характеристику Международному спортивному движению в области массовой и оздоровительной физической культуры.
11. Раскройте содержание основных проблем Международного спортивного движения.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389

2. Глинчикова, Л. А. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Л. А. Глинчикова ; Л. А. Глинчикова, И. Р. Федулина ; МОиН РФ, ГОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы. - 2-е изд. ; перераб. и доп. - Уфа : Издательство БГПУ, 2015

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:
http://www.consultant.ru
http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: компьютерная презентация отдельных тем (презентации, схемы, таблицы, рисунки).

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «История физической культуры и спорта» представляет собой специфическую отрасль исторических и педагогических знаний. Предмет его изучения - общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских занятий, индивидуальных занятий с преподавателем и самостоятельной работы студента. На лекциях раскрываются наиболее важные для самостоятельного изучения аспекты определенной темы.

На семинарских занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции.

Самостоятельная работа студентов, включает в себя изучение, реформирование и конспектирование письменных и устных заданий преподавателя; сбор материала и подготовка докладов и сообщений; участие в работе научно-практических конференций; написание и защита референтов.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены вопросами к зачету.

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Предпосылки возникновения физической культуры.
2. Взгляды гуманистов и ранних социалистов – утопистов на физическое воспитание.
3. Взгляды прогрессивных деятелей России на физическое воспитание 18-19 веков.
4. Военно-физическая подготовка в русской армии и флота в 18 веке и в первой половине 19 века.
5. Возникновение международного спортивного движения.
6. Государственные и не государственные органы руководства физической культурой и спорта в России.
7. Классовый характер физического воспитания в рабовладельческом обществе
8. Красный спортивный интернационал и Люцернрский спортивный интернационал и их коренные различия в деятельности.
9. Краткая характеристика национальных буржуазных систем гимнастики.
10. Краткая характеристика Олимпийских игр в меж военный период.
11. Краткая характеристика Олимпийских игр после Второй мировой войны.
12. Краткая характеристика олимпийских игр проходивших до первой мировой войны.
13. Особенности межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.
14. Международный Олимпийский комитет, национальные олимпийские комитеты и их роль в современном международном спортивном движении.
15. Метод физического воспитания Демени, сокольская гимнастика, скаутское движение.
16. Народные формы физического воспитания в период феодализма.
17. Научно-теоретическая и методологическая основы предмета истории физической культуры.
18. Национальный олимпийский комитет СССР и международные выступления советских спортсменов после Великой Отечественной войны.
19. Олимпийские игры в Древней Греции и их общественное значение.
20. Основные проблемы совершенствования международного спортивного олимпийского движения.

21. Особенности развития спорта в России во втором периоде 19 века.
22. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
23. Особенности спортивной работы в стране в годы Великой Отечественной войны.
24. Особенности физической культуры в первобытном обществе.
25. Особенности физической культуры в первый период нового времени.
26. Особенности физической культуры и спорта в России в начале 20 века.
27. Педагогические и естественнонаучные знания и мысли в области физического воспитания в трудах: Авиценны, Мономаха, Славинецкого.
28. Причины возникновения физической культуры и спортивного движения в России во втором периоде 19 века.
29. Причины упадка физической культуры в период рабовладения.
30. Развитие массового физкультурного движения и отдельных видов спорта в России послевоенные годы.
31. Развитие науки о физическом воспитании и спорта после Великой Отечественной войны.
32. Развитие спортивно-гимнастического движения в России с начала 20 века до Первой мировой войны.
33. Роль научных исследований для совершенствования системы физического воспитания перед Второй мировой войной.
34. Системы физического воспитания в Спарте и Афинах.
35. Содержание рыцарских турниров.
36. Создание международного олимпийского комитета, его задачи и социальное значение.
37. Средневековая церковь и физическое воспитание.
38. Становление организационных научных методических и программно-нормативных основ в системах физического воспитания в России.
39. Сущность системы физического образования П.Ф. Лесгафта.
40. Панамериканские игры;
41. Паназиатские игры;
42. Балканские игры;
43. Феминистские игры;
44. Панафриканские игры;
45. Панарабские игры;
46. Тихоокеанские игры.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу	Отлично	90-100

		теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Доцент кафедры ТиМФКиС, к.п.н. Федулина И.Р.

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Цель и задачи дисциплины:**

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

- способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4);

- способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК-9).

Индикаторы достижения:

ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу

ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.

ОПК-4.1. Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта.

ОПК-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач.

ОПК-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки.

ОПК-9.1. Доводит до сведения нормативные требования и показатели физической подготовленности, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования.

ОПК-9.2. Использует и интерпретирует результаты педагогических, медико-биологических методов исследования.

ОПК-9.3. Контролирует состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к модулю «Блок 1» к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– сущность и особенности процесса подготовки в избранном виде спорта, планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры;

– физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– средства и методы измерения и оценки физического развития с учетом их технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся;

– средства тренировочных занятий различной направленности;

Уметь:

– планировать тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

– объяснять основы физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– находить и использовать средства и методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

– использовать полученные знания о представлении тренировочных занятий и уметь организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

Владеть:

– способами анализировать физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

– навыками разрабатывать учебные планы тренировочных занятий и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

– способами работы с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	*А.* Общетеоретические вопросы	Ведение в предмет. Понятие и характеристика физических способностей. Определения понятий физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физические качества, физическая подготовка и подготовленность. Соотношение понятий.
2.	*Б.* Физические способности и их виды	Понятие о физических способностях, их виды. Методика и средства развития физических способностей. Методы развития физических способностей. Планирование содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

3.	*В.* Основы спортивной тренировки и построения спортивной подготовки	Основные понятия. Классификация видов спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Психологическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Характеристика нагрузки и отдыха. Структура отдельного тренировочного занятия. Структура и типы микроциклов. Средние циклы тренировки. Тренировочные циклы годичных и полугодичных. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
4.	*Г.* Периодизация спортивной тренировки	Формы и построение занятий. Построение и содержание тренировки круглогодичная тренировка и ее периодизация. Планирование многолетней тренировки. Осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры,

Тема 2. Физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся.

Тема 3. Тренировочные занятия различной направленности, воспитание физических качеств и методы измерения и определения уровня физических способностей.

Тема 4. Готовность обучающихся к соревновательной деятельности.

Тема 5. Методы оценки физических способностей, технических и психического состояния занимающихся.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Системная характеристика физической культуры.

Вопросы для обсуждения: Система физкультурно-спортивной деятельности. **Физическая культура как объект управления**. Компоненты физической культуры. физическую культуру как часть социального явления. Целевая направленность физкультуры. Основные факторы физического здоровья человека. Физическое развитие. Физическая подготовленность. Физическое воспитание. Социальные функции физической культуры и спорта. Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2: Физические способности и их виды.

Вопросы для обсуждения: Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость и методика их развития.

Понятие о силовых способностях, их виды. Методика и средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Понятие о скоростных способностях, их виды. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика Методы воспитания скоростных способностей развития комплексных форм проявления скоростных». Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Средства и методы развития гибкости.

Тема 3: Основы спортивной тренировки.

Вопросы для обсуждения: Спортивная тренировка (тренированность, подготовленность и спортивная форма). Средства спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методы спортивной тренировки. Стороны спортивной тренировки. Техническая подготовка. Средства технической подготовки. Психологическая подготовка. Средства психологической подготовки.

Тема 4: Построения спортивной подготовки.

Вопросы для обсуждения: Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Принципы построения тренировочного процесса. Структура построения спортивной тренировки спортсменов в различных видах спорта. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах. Подготовка к соревновательной деятельности.

Тема 5: Периодизация спортивной тренировки.

Вопросы для обсуждения: Тренировка и ее периодизация. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап. Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа. Специально подготовительный этап. Основные задачи этого периода. Соревновательный период (период основных соревнований). Основные задачи этого периода. Основными задачами этого периода. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. Этап непосредственной подготовки к главному старту. Переходный период. Основные задачи этого периода.

Тема 6: Подбор упражнений с учетом особенности пола и иметь два варианта проведения.

Вопросы для обсуждения: Учет анатомо-физиологический и психологических особенностей. Подбор упражнений с учетом особенности пола и иметь два варианта проведения: раздельные занятия, на которых обучают упражнениям; совместные занятия, где часть заданий различается по дозировке. Дозирование физической нагрузки. Нормирование нагрузки и формирование двигательных умений происходит с учетом анатомо-физиологических особенностей: костно-мышечная система.

Половые отличия: имеются отличия в реакциях организма на нагрузку: телосложение девочек подвергается большим изменениям, чем у мальчиков, поэтому их организм сложнее приспосабливается к нагрузкам.

Тема 7: Соревновательный метод с установкой на победу или достижение высокого результата.

Вопросы для обсуждения:

Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, а его предметом являются любые физические упражнения. Он может определять содержание всего урока физической культуры — от построения до его завершения. С его помощью развиваются физические, волевые и нравственные качества, совершенствуется спортивные техника и тактика. Метод применяется, для выявления лучшего исполнителя техники движений или их элементов, физической подготовленности при тестировании, контрольных проверок и т.п. Признаками соревновательного метода являются: подчинение всей деятельности задаче победить; максимальное проявление физических, и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения; ограниченные возможности в управлении обучающимися в регулировании их нагрузки.

Тема 8: Методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Вопросы для обсуждения: Методы определения физического развития. Общая оценка функциональной подготовленности. Индивидуальная оценка физического развития. Общая оценка физической подготовленности. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся с использованием различных подходов: оценка самочувствия. Оценка

эмоциональных состояний по методике САН. Возрастные особенности нервной деятельности занимающихся.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ

1. Составить план занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
2. Провести тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта
3. Организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
4. Провести контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
5. Составить индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
6. Составить индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

7. Составить индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

8. Проанализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.

9. Проанализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

10. Проанализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

Райнер М. Успешный тренер : Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности - М.: Человек, 2014. -
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298246

Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013. - Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448

Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебн : практическое пособие / О. П. Кокоулина. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

Новиков А. А. Основы спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2012. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Теория и методика избранного вида спорта» Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы спортивной

тренировки и построения спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Соревновательная деятельность.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки, зачета с оценкой и экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических и тестовых заданиях

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Разновидность спорта.
2. Олимпийская квалификация видов спорта.
3. Цели и задачи спортивной тренировки.
4. Годичное планирование.
5. Контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития занимающихся.
6. Этапы многолетней тренировки и другие факторы.
7. Спортивное соревнование: понятие, функции и особенности.
8. Общая структура спортивных соревнований.
9. Классификация видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях.
10. Контроль и оценка психического состояния занимающихся.
11. Тактическая подготовка, теоретическая подготовка.
12. Годичный цикл.
13. Основные принципы тренировки.
14. Многолетний процесс спортивных тренировок.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Спортивная тренировка и другие формы подготовки спортсменов.
17. Функции спортивных соревнований.
18. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов.
19. Контроль и оценка технической подготовленности занимающихся.
20. Физиологические характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
21. Организация и участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
22. Тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта.
23. Организация и участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
24. Контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
25. Тренировочные занятия различной направленности.
26. Индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.

27. Индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства;
29. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
30. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
32. Отличие спорта от физической культуры.
33. На что должно быть направлено воспитание студентов.
34. Какие качества, необходимые специалисту для становления авторитета.
35. Профессиональная подготовка специалистов по спорту.
36. Педагогическая толерантность.
37. Кто относится к числу спортивных педагогов.
38. Что является целью физического воспитания.
39. Дать определение занятий по спортивным дисциплинам.
40. Планирование содержание занятий психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
41. Спортивные звания и квалификация.
42. Задачи физического культуры и спорта.
43. Принципы спорта высших достижений.
44. Профессиональные функции тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
45. Результат деятельности тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
46. Системная характеристика физической культуры и спорта.
47. Представление о сущности ФКиС ее роли и месте в системе общественных явлений.
48. Методы развития силовых способностей.
49. Скоростные способности и методика их развития.
50. Методы развития координационных способностей.
51. Утомление и выносливость. Виды выносливости.
52. **Гибкость и методика ее развития.**
53. Планирование занятий анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
54. Средства и методы развития гибкости.
55. Общая характеристика спорта.
56. Классификация спорта по различным признакам.
57. **Основы спортивной тренировки.**
58. Спортивная тренировка, построенная на основе методов упражнений.
59. Систематическая тренировка и подготовка спортсмена.
60. Когда используют термин «тренированность».
61. Техническая подготовка.
62. Когда используются спортсменом психофизические качества.
63. **Тактическая подготовка.**
64. Психологическая подготовка.

65. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и

66. Совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств.

67. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.

68. Техническая и тактическая подготовка спортсмена.

69. Взаимосвязь взаимозависимость между физическими качествами.

70. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.

71. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.

72. Спортивные соревнования и подготовка спортсмена.

73. Особенности контроля в спортивной тренировке.

74. Основные формы врачебного контроля.

75. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля.

76. Физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка.

77. Техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена.

78. Математические модели опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

79. Планирование содержание занятий с учетом физиологической характеристики нагрузки различного пола и возраста

80. Планирование технической подготовки.

81. Моделирование ситуаций принятия решения.

82. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям.

83. Внутренняя психологическая неготовность.

84. Специальная психологическая “настройка”.

85. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

86. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.

87. Организация занятий для коррекции состояния обучающихся с учетом половозрастных групп.

Требование к аттестации *(тестирование)*

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является…?

{~скоростная сила

=«взрывная» сила

~собственная сила

В поддержании высокого темпа имеет способность человека…

{~расслаблять мышцы

=быстро сокращать и расслаблять мышцы, а также предельно быстро «выключать» мышцы-антагонисты

~ «не выключать» мышцы-антагонисты}

В числе динамических пассивных включают упражнения:

{=с «самозахватом», с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений

~наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями

~с помощью воздействий собственного веса}

Практические задания к зачету:

1. Составить план занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
2. Провести тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта
3. Организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.
4. Провести контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
5. Составить индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
6. Составить индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Составить индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
8. Проанализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
9. Проанализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Проанализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Разновидность спорта.
2. Олимпийская квалификация видов спорта.
3. Цели и задачи спортивной тренировки.
4. Годичное планирование.
5. Этапы многолетней тренировки и другие факторы.
6. Спортивное соревнование: понятие, функции и особенности.
7. Общая структура спортивных соревнований.
8. Классификация видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях.
9. Вид спорта с точки зрения МОК.
10. Тактическая подготовка, теоретическая подготовка.
11. Годичный цикл.
12. Основные принципы тренировки.
13. Многолетний процесс спортивных тренировок.
14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
15. Спортивная тренировка и другие формы подготовки спортсменов.
16. Функции спортивных соревнований.
17. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов.
18. Физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
19. Тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта.
20. Организация и участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

21. Контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.
22. Индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
23. Индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Индивидуальный план тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства;
25. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
26. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
27. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
28. Отличие спорта от физической культуры.
29. На что должно быть направлено воспитание студентов.
30. Какие качества, необходимые специалисту для становления авторитета.
31. Профессиональная подготовка специалистов по спорту.
32. Педагогическая толерантность.
33. Кто относится к числу спортивных педагогов.
34. Что является целью физического воспитания.
35. Дать определение занятий по спортивным дисциплинам.
36. Спортивные звания и квалификация.
37. Задачи физического культуры и спорта.
38. Принципы спорта высших достижений.
39. Профессиональные функции тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
40. Результат деятельности тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
41. Системная характеристика физической культуры и спорта.
42. Представление о сущности ФКиС ее роли и месте в системе общественных явлений.
43. Методы развития силовых способностей.
44. Скоростные способности и методика их развития.
45. Методы развития координационных способностей.
46. Утомление и выносливость. Виды выносливости.
47. **Гибкость и методика ее развития.**
48. Средства и методы развития гибкости.
49. Общая характеристика спорта.
50. Классификация спорта по различным признакам.
51. **Основы спортивной тренировки.**
52. Спортивная тренировка, построенная на основе методов упражнений.
53. Систематическая тренировка и подготовка спортсмена.
54. Когда используют термин «тренированность».
55. Техническая подготовка.
56. Когда используются спортсменом психофизические качества.

57. **Тактическая подготовка.**
58. Психологическая подготовка.
59. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и
60. Совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств.
61. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.
62. Техническая и тактическая подготовка спортсмена.
63. Взаимосвязь взаимозависимость между физическими качествами.
64. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
65. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.
66. Спортивные соревнования и подготовка спортсмена.
67. Особенности контроля в спортивной тренировке.
68. Основные формы врачебного контроля.
69. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля.
70. Физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка.
71. Техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена.
72. Математические модели опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.
73. Планирование технической подготовки.
74. Моделирование ситуаций принятия решения.
75. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям.
76. Внутренняя психологическая неготовность.
77. Специальная психологическая “настройка”.
78. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.
79. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
80. Организация занятий для коррекции состояния обучающихся с учетом половозрастных групп.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного	Отлично	90-100

		характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	49 и менее

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНОПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

а) формирование унивирсальных компетенции:

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

- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8);

а) формирование общепрофессиональных компетенции:

- способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12).

Индикаторы достижения:

УК-2.1.Демонстрирует владение основами правовых и экономических знаний.

УК-8.2 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в быту.

ОПК-12.1. Составляет документы в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта и образования.

ОПК- 12.3. Принимает решения по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные положения Конституции Российской Федерации;
- права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации;
- понятие правового регулирования в сфере профессиональной деятельности;
- законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие правоотношения в процессе профессиональной деятельности;
- организационно-правовые формы юридических лиц;
- правовое положение субъектов предпринимательской деятельности;
- права и обязанности работников в сфере профессиональной деятельности;
- порядок заключения трудового договора и основания его прекращения;

уметь:

- использовать необходимые нормативно-правовые документы;
- защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданско-процессуальным и трудовым законодательством;
- анализировать и оценивать результаты и последствия профессиональной деятельности (бездействия) с правовой точки зрения.

владеть:

- навыками использование необходимых нормативно-правовых документов;

- своими правами в соответствии с гражданским, гражданско-процессуальным и трудовым законодательством;
- навыками анализировать и оценивать результаты и последствия профессиональной деятельности (бездействия) с правовой точки зрения.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение	
2.	Основы конституционного права Российской Федерации	Конституция РФ – основной закон государства. Основы конституционного строя Российской Федерации. Основы правового статуса человека и гражданина в Российской Федерации.
3.	Право и экономика	Правовое регулирование экономических отношений Правовое положение субъектов предпринимательской деятельности
4.	Основы трудового права Российской Федерации	Правовое регулирование занятости и трудоустройства. Трудовой договор. Трудовая дисциплина. Материальная ответственность сторон трудового договора. Трудовые споры
5.	Основы административного права	Административные правонарушения и административная ответственность в сфере профессиональной деятельности
6.	Разрешение споров	Защита прав в сфере профессиональной деятельности

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Основы конституционного права Российской Федерации.

Тема 2. Право и экономика.

Тема 3. Основы трудового права Российской.

Тема 4. Основы административного права.

Тема 5. Федерации Разрешение споров.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Основы конституционного права Российской Федерации.

Вопросы для обсуждения: Конституция РФ – основной закон государства. Основы конституционного строя Российской Федерации. Основы правового статуса человека и гражданина в Российской Федерации.

Тема 2: Право и экономика

Вопросы для обсуждения: Правовое регулирование экономических отношений. Правовое положение субъектов предпринимательской деятельности.

Тема 3: Основы трудового права Российской Федерации

Вопросы для обсуждения: Правовое регулирование занятости и трудоустройства. Трудовой договор. Трудовая дисциплина. Материальная ответственность сторон трудового договора. Трудовые споры.

Тема 4: Основы административного права.

Вопросы для обсуждения: Административные правонарушения и административная ответственность в сфере профессиональной деятельности.

Тема 5: Разрешение споров

Вопросы для обсуждения: Защита прав в сфере профессиональной деятельности.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Примерные задания для самостоятельной работы

1. Реферат по Конституциям разных стран (по выбору).
2. Подготовка к дискуссии по теме «Правовой статус человека и гражданина в РФ».
3. Составление гражданско-правовых договоров.
4. Решение ситуационных задач по теме «Трудовой договор».
5. Понятие и виды трудовых договоров. Порядок заключения трудового договора.
6. Прекращение трудового договора.
7. Понятие трудовой дисциплины.
8. Дисциплинарная ответственность.
9. Подготовка доклада с презентацией на миниконференции по теме «Трудовые споры».
10. Подготовка доклада с презентацией на миниконференции по теме «Административные правонарушения в профессиональной сфере».
11. Основные положения гражданского судопроизводства.
12. Судебный порядок разрешения споров.
13. Составление искового заявления.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С.В. Алексеев. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Спорт, 2017. – 668 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471212

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения : учебник / С.В. Алексеев ; ред. П.В. Крашенинников. – Москва : Юнити, 2015. – 687 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117046

3. Правовые основы профессиональной деятельности : учебно-методический комплекс дисциплины / сост. В.Л. Мартынова ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Социально-гуманитарный институт и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438784

4. Варламов, М.Г. Правовое обеспечение инновационной деятельности : учебное пособие / М.Г. Варламов ; Министерство образования и науки России, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Кафедра правоведения. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2014. – 441 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428285

программное обеспечение:
Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.consultant.ru
http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.
Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: компьютерная презентация отдельных тем (презентации, схемы, таблицы, рисунки).
Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.
Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.
Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;
– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;
– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» призвана способствовать приобретению студентами знаний и умений основы конституционного права Российской Федерации, право и экономика, основы трудового права Российской Федерации, основы административного права,
разрешение споров.
В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде

университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к экзамену:

1. Виды административных правонарушений и административной ответственности;
2. Классификацию, основные виды и правила составления нормативных документов;
3. Нормы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров;
4. Организационно-правовые формы юридических лиц;
5. Основные положения Конституции Российской Федерации, действующие законодательные и иные нормативно-правовые акты, регулирующие правоотношения в процессе профессиональной (трудовой) деятельности;
6. Нормы дисциплинарной и материальной ответственности работника;
7. Понятие правового регулирования в сфере профессиональной деятельности;
8. Порядок заключения трудового договора и основания для его прекращения;
9. Права и обязанности работников в сфере профессиональной деятельности;
10. Права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации;
11. Правовое положение субъектов предпринимательской деятельности;
12. Роль государственного регулирования в обеспечении занятости населения.
13. Понятие трудовых отношений и трудового права. Принципы и источники трудового права.
14. Основные нормативно- правовые акты, регулирующие трудовые отношения. Субъекты трудового права. Правоспособность и дееспособность.
15. Законодательство РФ о трудоустройстве и занятости населения. Право граждан на социальную защиту от безработицы.
16. Деликтоспособность субъектов трудового права. Субъективные права и обязанности, их гарантии.
17. Понятие, виды и режим рабочего времени.
18. Учёт рабочего времени. Сверхурочные работы.
19. Понятие времени отдыха. Виды времени отдыха.
20. Понятие и значение трудового договора. Содержание и сроки трудового договора.
21. Порядок заключения и форма трудового договора.
22. Изменение условий трудового договора. Выплата выходного пособия.
23. Понятия, основания и условия привлечения работников к материальной ответственности.
24. Виды материальной ответственности. Реальный ущерб. Упущенная выгода.
25. Материальная ответственность работодателя перед работником.
26. Материальная ответственность работника.
27. Порядок определения размера ущерба и его возмещения.
28. Понятие трудовых споров и причины их возникновения.
29. Классификация трудовых споров. Нормативные акты, регулирующие порядок рассмотрения трудовых споров.
30. Рассмотрение индивидуальных трудовых споров в комиссии по трудовым спорам и в суде.
31. Гарантии работникам, совмещающим работу с обучением.
32. Забастовка. Порядок проведения забастовки.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

Кортунов А.И., к.и.н., доцент кафедры Отечественной истории Института исторического и правового образования

Эксперты:
К.и.н., доцент Арсентьева Н.А. (БАГСУ)
К.и.н., доцент Биккузина А.Х (БГПУ им. М.Акмуллы)

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является

а) формирование универсальных компетенций:

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

б) формирование общепрофессиональных компетенций:

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).

ОПК-2 (способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий).

ОПК-14 (способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса).

Индикаторы достижения:

УК 6.1. Демонстрирует понимание принципов образования в течение всей жизни

УК 6.2. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития

УК-6.3. Определяет и реализует приоритеты собственной деятельности, выстраивая план их достижения.

ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу

ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.

ОПК-2.1. Подбирает методы, критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.

ОПК-2.2. Рассматривает системно разнородные диагностические данные о спортивной предрасположенности.

ОПК-14.1. Разрабатывает учебно-программную документацию по тренировочному и образовательному процессу по физической культуре и спорту.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана к модулю «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта».

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества;
- современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов;
- специфику содержания образования по предмету «Физическая культура»,

принципы и подходы к его построению, многообразие профессионально-образовательных программ;

- основы информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего среднего образования различных типов;

- единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по предмету.

- основные этапы развития предмета;

- структуру научно-методических основ данной дисциплины;

- сущность образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной и воспитательно-развивающей направленности содержания и методов преподавания предмета в их взаимосвязи и единстве;

- возрастные закономерности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности учащихся;

уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

владеть:

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации.

Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение в теорию физической культуры	ТиМФК и спорта как наука и как учебная дисциплина. Основные понятия теории и методики физической культуры. Структура физической культуры, функции физической культуры.
2	Средства и методы формирования физической культуры личности	Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений, содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятие о технике физических упражнений, характеристики техники физических упражнений. Исходные понятия: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Общие требования к выбору методов. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательные методы; методы вербального воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.
3.	Обучение двигательным действиям.	Содержание и характеристика методических принципов. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями. Понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», законы формирования двигательного навыка, взаимодействие навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям. Структура обучения как этапы обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств, задачи, средства, методы.
4.	Основные закономерности воспитания физических способностей	Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

		Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости, задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.
6.	Формы построения занятий физическими упражнениями. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями	Понятие о планировании, его виды и содержание. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий. Урочные и неурочные формы. Урок - основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самодеятельные занятия, игры и состязания.
7.	Спорт в системе физической культуры	Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функций спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне,

		Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд призовое место. Наличие специального отбора для занятий и участия в соревнованиях. Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности - по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта - доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора. Детский, юношеский спорт. Два направления первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений, второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Профессиональный спорт в его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования - самоокупаемость, прибыть, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.
8.	Спортивная тренировка. Подготовка спортсмена в процессе тренировки	Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки, общие и специальные принципы тренировки. Техническая подготовка. Физическая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка. Интеллектуальная подготовка
9.	Структура спортивной тренировки.	Типы и структура микроциклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. Структура многолетней подготовки. Сущность назначение планирования, его виды. Контроль в подготовке спортсмена. Учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор, спортивная ориентация. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Введение в теорию физической культуры

Тема 2: Средства и методы формирования физической культуры личности

Тема 3: Обучение двигательным действиям.

Тема 4: Основные закономерности воспитания физических способностей.

Тема 5: Формы построения занятий физическими упражнениями.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Введение в теорию физической культуры

Вопросы для обсуждения:

1. ТиМФК и спорта как наука и как учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории и методики физической культуры.
3. Структура физической культуры, функции физической культуры.

Тема 2: Средства и методы формирования физической культуры личности

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности.
2. Классификация физических упражнений, содержание и форма физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы.
3. Понятие о технике физических упражнений, характеристики техники физических упражнений.
4. Исходные понятия: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Общие требования к выбору методов.
5. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательные методы; методы вербального воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам.

Тема 3: Обучение двигательным действиям.
Вопросы для обсуждения:

1. Содержание и характеристика методических принципов. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.
2. Понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», законы формирования двигательного навыка, взаимодействие навыков. Структура процесса обучения двигательным действиям.
3. Структура обучения как этапы обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения.
4. Первый этап - создание представления задачи, средства, методы.
5. Второй этап - разучивание задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения.
6. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне навыка.
7. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств, задачи, средства, методы.

Тема 4: Основные закономерности воспитания физических способностей.
Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.
2. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
3. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты, задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
4. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
5. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
6. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития

ловкости, задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

7. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

Тема 5: Формы построения занятий физическими упражнениями.
Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика форм физического воспитания, обусловленность разнообразия форм многообразием задач.
2. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования.
3. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.
4. Урочные и неурочные формы. Урок - основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самодеятельные занятия, игры и состязания.

Тема 6: Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.
Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о планировании, его виды и содержание.
2. Понятие контроля и учета. Требования к контролю и учету. Виды, содержание и основы методики контроля и учета. Документы контроля и учета.
3. Основные виды контроля - предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

Тема 6: Спорт в системе физической культуры.
Вопросы для обсуждения:

1. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Гуманистическая направленность функций спорта.
2. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне,
3. Спорт высших достижений. Установка на победу, рекорд призовое место. Наличие специального отбора для занятий и участия в соревнованиях.
4. Массовый спорт (спорт для всех). Критерии эффективности - по факту регулярных занятий и участия в соревнованиях, личных достижений. Главная черта - доступность для всех желающих, отсутствие специального отбора.
5. Детский, юношеский спорт. Два направления первое - подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших достижений, второе - использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом.
6. Профессиональный спорт в его основе лежит стремление спортсменов победить и получить вознаграждение. Источники существования - самоокупаемость, прибыть, реклама и пр. Характеристика спортсменов-профессионалов и профессиональных клубов.

Тема 8: Спортивная тренировка. Подготовка спортсмена в процессе тренировки.
Вопросы для обсуждения:

1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки.

2. Средства спортивной тренировки, общие и специальные принципы тренировки. Техническая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Интегральная подготовка.
7. Интеллектуальная подготовка.

Тема 9: Структура спортивной тренировки.
Вопросы для обсуждения:

1. Типы и структура микроциклов.
2. Типы и структура мезоциклов.
3. Структура годичных и многолетних циклов. Структура многолетней подготовки. Сущность назначение планирования, его виды.
4. Контроль в подготовке спортсмена. Учет в подготовке спортсмена.
5. Спортивный отбор, спортивная ориентация.
6. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Изучение нормативных материалов (ФГОС НОО, базисный учебный план, примерная учебная программа по предмету «Физическая культура», рабочая программа).
2. Изучение нормативных материалов (ФГОС СОО, базисный учебный план, примерная учебная программа по предмету «Физическая культура», рабочая программа).
3. Изучение нормативных материалов (ФГОС ООО, базисный учебный план, примерная учебная программа по предмету «Физическая культура», рабочая программа).
4. Анализ школьных программ по физической культуре.
5. Определение цели и задач, планирование и проведение учебных занятий по физической культуре на базе СОШ №110.
6. Анализ и самоанализ уроков; обсуждение уроков с учителями, руководителем педагогической практики; разработка плана по коррекции поведения уроков.
7. Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
8. Рефлексивный анализ профессиональных умений.

Примерная тематика рефератов

1. Средства физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Обще методические принципы физического воспитания.
4. Формы построения занятий в физическом воспитании.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Планирование и контроль в физическом воспитании.
7. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
8. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
9. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
10. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
11. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста.
12. Сила и основы методики ее воспитания.
13. Скоростные способности и методика их воспитания.
14. Выносливость и методика ее воспитания.
15. Координационные способности и методика их воспитания.
16. Гибкость и методика ее воспитания.
17. Основные специфические понятия теории спорта.
18. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.

19. Социальные функции спорта.
20. Общедоступный (массовый) спорт.
21. Спорт высших достижений.
22. Профессиональный спорт.
23. Спортивные достижения и тенденции их развития.
24. Средства спортивной тренировки.
25. Методы спортивной тренировки.
26. Принципы спортивной тренировки и их характеристика.
27. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
28. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
29. Физическая подготовка спортсмена.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература:

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
3. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный

университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

4. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657
5. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. HTTP://WWW.INFOSPORT.RU/PRESS/TPFK/INDEX.HTM
2. HTTP://LIB.SPORTEDU.RU
3. HTTP://LIB.SPORTEDU.RU/SERVICE.HTM
4. HTTP://WWW.VSPU.RU/PEDAGOGICA
5. HTTP://WWW.TEORIYA/RU

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с

большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Теория и методика физической культуры и спорта изучается студентами на протяжении 2 лет обучения и является основным профилирующим предметом бакалавра по профилю физическая культура. Рассматриваются общие основы теории и методики физического воспитания. Дисциплина изучается в тесной взаимосвязи с возрастной физиологией, физиологией физического воспитания и спорта, социологией физической культуры и спорта. В ходе изучения цикла студенты не только осваивают теоретические разделы, но и приобретают навыки разработки документов планирования, определения нагрузки, плотности урока, педагогического анализа урока физической культуры, а также навыки определения уровня физической подготовленности.

Особенность изучения дисциплины в том, что студенты помимо работы в аудиториях, осваивают некоторые разделы программы на лабораторных и практических занятиях с выходом в общеобразовательные учреждения и ДЮСШ. Большое внимание необходимо уделять самостоятельной работе студентов, для чего разработан достаточно большой перечень заданий.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой и оценки по рейтингу(2). Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических и тестовых заданиях

Примерный перечень вопросов к зачету*:*

1. Предмет ТиМФКиС, его значение, связь с другими учебными дисциплинами.
2. Основные понятия ТиМФКиС: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая подготовленность, система физического воспитания.
3. Основные понятия ТиМФКиС: физическое развитие, физическое совершенство, физическая культура, спорт.
4. Принципы отечественной системы физического воспитания: гармонического развития личности; связи с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности.
5. Основы отечественной системы физического воспитания: идеологические, научные, программно-нормативные, управленческие.
6. Средства физического воспитания: физические упражнения.
7. Классификация физических упражнений.
8. Средства физического воспитания: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
9. Методы обучения. Понятия и термины, требования к методике.
10. Классификация методов обучения.
11. Методы обучения. Методы строго-регламентированнного упражнения.
12. Методы обучения. Методы частчно-регламентированного упражнения.
13. Методы обучения. Методы использования слова.
14. Методы обучения. Методы наглядного восприятия.
15. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
16. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

17. Принцип сознательности и активности в процессе обучения в физическом воспитании.

18. Принцип наглядности в процессе обучения в физическом воспитании.

19. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения в физическом воспитании.

20. Принцип систематичности в процессе обучения в физическом воспитании.

21. Двигательное действие как предмет обучения двигательное умение и двигательный навык.

22. Отрицательный и положительный перенос навыков в процессе обучения.

23. Структура обучения - первый этап. Задачи, методика обучения.

24. Структура обучения - первый этап. Основные причины грубых ошибок. Особенности применения методов.

25. Структура обучения - второй этап. Задачи. Особенности состава методов.

26. Структура обучения - третий этап. Цель, задачи, методика.

27. Формы физического воспитания в дошкольных учреждениях.

28. Многообразие урочных форм занятий.

29. Постановка задач урока.

30. Формы организации физического воспитания в школе.

31. Требования к уроку.

32. Структура урока и характеристика его частей.

33. Программа физического воспитания в общеобразовательной школе (структура).

34. Домашнее задание по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, формы организации, оценка выполнения.

35. Особенности физического воспитания в сельских и малокомплектных школах.

36. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.

37. Внешкольная работа по физическому воспитанию.

38. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 1-й год жизни.

39. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: первая и вторая младшая группа.

40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: средняя, старшая группа.

41. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: 2-й год жизни и подготовительная группа.

42. Общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки на уроке.

43. Методы организации занимающихся на уроке.

44. Подготовка преподавателя к уроку.

45. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

46. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

47. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.

48. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

49. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.

50. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.

51. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

52. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

53. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.

54. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

55. Технология разработки документов планирования: Общешкольный план работы по физическому воспитанию, конспект урока.

56. Технология разработки документов планирования: Годовой план-график прохождения учебного материала, четверной учебный план.

57. Методика проведения хронометрирования и пульсометрии урока.
58. Педагогический анализ урока физической культуры.

Практические задания

1. Изучение нормативных материалов (ФГОС НОО, базисный учебный план, примерная учебная программа по предмету «Физическая культура», рабочая программа).
2. Изучение нормативных материалов (ФГОС СОО, базисный учебный план, примерная учебная программа по предмету «Физическая культура», рабочая программа).
3. Изучение нормативных материалов (ФГОС ООО, базисный учебный план, примерная учебная программа по предмету «Физическая культура», рабочая программа).
4. Анализ школьных программ по физической культуре.
5. Определение цели и задач, планирование и проведение учебных занятий по физической культуре на базе СОШ №110.
6. Анализ и самоанализ уроков; обсуждение уроков с учителями, руководителем педагогической практики; разработка плана по коррекции поведения уроков.
7. Измерение уровня физической подготовленности учащихся.
8. Рефлексивный анализ профессиональных умений.

Примерные ситуационные задачи

1. Составьте конспект основной части урока физической культуры по легкой атлетике (общее время урока – 45 мин., класс – 7-й, тема «Прыжок в длину с разбега». Задачи: совершенствование техники прыжка в длину с разбега, воспитание скоростно-силовых способностей).
2. Составьте конспект основной части урока физической культуры по гимнастике (общее время урока – 40 мин., класс – 3-й) тема – «Кувырок вперед». Задачи: обучение технике кувырка вперед; воспитание координационных способностей.
3. Составьте конспект основной части урока физической культуры по лыжным гонкам. (общее время урока – 45 мин., класс –2-й). Тема – «Скользящий шаг». Задачи: обучение технике скользящего шага; воспитание общей выносливости.
4. Составьте конспект основной части урока физической культуры по волейболу. (общее время урока – 45 мин., класс – 6-й). Тема – нижняя прямая подача. Задачи: обучение технике нижней прямой подачи, закрепление техники передачи мяча снизу двумя руками, воспитание координационных способностей.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или	Отлично	90-100

		прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта к.б.н., доцент Данилов Е.В.

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06 УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

2. Целью дисциплины является:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

– способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6);

– способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта (ОПК-10);

– способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12).

Индикаторы достижения

ОПК- 6.3. Мониторирует двигательную активность, работоспособность, особенности психоэмоциональной сферы, питание занимающихся.

ОПК-10.1. Учитывает социальнопсихологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебнотренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией.

ОПК-10.2. Устанавливает и поддерживает деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами, предупреждает типичные психологические при взаимодействии.

ОПК-10.3. Распределяет задачи и обязанности в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды), руководит работой спортивного актива.

ОПК-12.1. Составляет документы в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта и образования.

ОПК-12.2. Компетентно ориентируется в законодательстве и правовой литературе, принимает решения и совершает действия в соответствии с законом, нормативными актами.

ОПК- 12.3. Принимает решения по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина «Управление физической культуры и спорта» относится к обязательной части блока Б1.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта и осознанном отношении занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- об основах законодательства о труде, методах организации, оплаты и нормирования труда, оценки условий труда бакалавра физической культуры и др;
- о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта, организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;

– о процедуре разработки, принятии и реализации управленческих решений в процессе профессиональной деятельности педагога по физической культуре;

уметь:

– организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта;
– осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики;
– формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

владеть:

– организаторскими навыками на совместную деятельность и взаимодействие участников в области физической культуры и спорта;
– профессиональной деятельностью в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики;
– навыками мотивационно-ценностной ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Руководство деятельностью физкультурно-спортивной организации.	Политика подбора и найма персонала физкультурно-спортивной организации. Разграничение функциональных обязанностей персонала физкультурно-спортивной организации. Мотивация работников физкультурно-спортивной организации. Социально-экономическая защищенность работников физкультурно-спортивной организации.
2.	Менеджмент в зарубежном спорте.	Основные модели управления спортом в зарубежных странах. Менеджерская подготовка специалистов физической культуры и спорта в зарубежных странах. Система подготовки спортивных менеджеров в зарубежных странах.

3.	Физкультурно-спортивная организация как система.	Понятие физкультурно-спортивной организации. Типология физкультурно-спортивных организаций. Нормативно-правовые основы создания и функционирования физкультурно-спортивной организации.
4.	Государственные и общественные органы управления физической культурой и спортом.	Основные типы оргструктур физкультурно-спортивных организаций. Общая характеристика деятельности государственных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации и субъектах Российской Федерации. Роль органов местного самоуправления в управлении развитием физической культуры и спорта. Общая характеристика деятельности различных общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации (Олимпийский комитет России, физкультурно-спортивное общество «Юность России» и т.п., федерации по видам спорта и др.).
5.	Организации по предоставлению социально-культурных услуг в сфере физической культуры и спорта.	– Общая характеристика деятельности образовательных учреждений сферы физической культуры и спорта (высшие и средние профессиональные учебные заведения; училища олимпийского резерва). Общая характеристика деятельности учреждений дополнительного образования сферы физической культуры и спорта для детей и молодежи (детско-юношеские клубы физической подготовки, спортивные школы и др.). направленная на деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Физкультурно-спортивная организация как система. Государственные и общественные органы управления физической культурой и спортом. Организации по предоставлению социально-культурных услуг в сфере физической культуры и спорта.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Руководство деятельностью физкультурно-спортивной организации.

Вопросы для обсуждения:

1. Политика подбора и найма персонала физкультурно-спортивной организации, направленная на мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

2. Разграничение функциональных обязанностей персонала физкультурно-спортивной организации и взаимодействия участников в области физической культуры и спорта.

Мотивация работников физкультурно-спортивной организации и деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

3. Социально-экономическая защищенность работников физкультурно-спортивной организации.

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие рефераты могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада для самостоятельных работ

1. На основе анализа тарифно-квалификационных характеристик должностей работников физической культуры и спорта образовательных учреждений составить перечень элементов управленческой деятельности, входящих в профессиональные обязанности специалиста по физической культуре и спорту.
2. Составить перечень специфических (конкретных) функций спортивного менеджмента, характерных для образовательных учреждений различных типов (по заданию преподавателя).
3. Провести сравнительный анализ содержания менеджерской подготовки специалиста по спорту в зарубежных вузах и специалиста по физической культуре и спорту в российских вузах.
4. Дать типологическую характеристику физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.

5. Разработать проект устава физкультурно-спортивной организации, создаваемой в определенной (по заданию преподавателя) организационно-правовой форме.

6. Составить перечень государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в соответствующем регионе.

7. Проанализировать основные показатели развития детско-юношеского спорта в учреждениях дополнительного образования соответствующего региона с использованием формы статистической отчетности № 5-фк.

8. Разработать анкету для изучения физкультурно-спортивных интересов школьников.

9. Разработать план, положение или сценарий (по заданию преподавателя) детского физкультурно-спортивного мероприятия.

10. Выявить конкретные формы материальной и моральной мотивации труда работников физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.

11. Разработать предложения по диверсификации деятельности физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

1. Чеснова, Е. Л. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта. Учебно-методическое пособие - М.: Директ-Медиа, 2013. -Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210947

2. Брызгалов, И.В. Экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / И.В. Брызгалов - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275960

3. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / . И. Шамардин, В. Д. Фискалов, А. Ю. Зубарев, В. П. Черкашин. - М.: Советский спорт, 2013. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210373

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. https://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта РФ
5. https://rusada.ru/ Антидопинговое агентство "Русада"

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата – джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

– Рекомендуется изучение курса «Управление физической культуры и спорта физической культуры и спорта» способствовать приобретению студентами знаний и умений системного анализа современных экономических отношений в отрасли «физическая культура и спорт», системного анализа современных управленческих отношений в отрасли «физическая культура и спорт». Организовывать и проводить спортивно-массовую работу с различными группами населения. Анализировать основные экономические события в стране и за ее пределами. Владеть методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10.Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических заданиях

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Выполнение практического задания:

1. Сделать доклад по теме: «Организационные (административные) методы управления физической культурой и спортом».
2. Сделать доклад по теме: «Экономические методы управления физической культурой и спортом».
3. Сделать доклад по теме: «Предмет, исходные понятия и структура учебной дисциплины «Управление физической культуры и спорта»».
4. Сделать доклад по теме: «Физическая культура и спорт как отрасль непроизводственной сферы».
5. Сделать доклад по теме: «Экономические аспекты закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»».
6. Сделать доклад по теме: «Экономические аспекты законодательства о физической культуре и спорте субъекта Российской Федерации».
7. Составить перечень элементов управленческой деятельности, входящих в профессиональные обязанности специалиста по физической культуре и спорту на основе анализа тарифно-квалификационных характеристик должностей работников физической культуры и спорта образовательных учреждений.
8. Разработать проект устава физкультурно-спортивной организации, создаваемой в определенной (по заданию преподавателя) организационно-правовой форме.
9. Составить перечень государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в соответствующем регионе.
10. Проанализировать основные показатели развития детско-юношеского спорта в учреждениях дополнительного образования соответствующего региона с использованием формы статистической отчетности № 5-фк.

11. Составить перечень специфических (конкретных) функций спортивного менеджмента, характерных для образовательных учреждений различных типов (по заданию преподавателя).

12. Провести сравнительный анализ содержания менеджерской подготовки специалиста по спорту в зарубежных вузах и специалиста по физической культуре и спорту в российских вузах.

13. Дать типологическую характеристику физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.

14. Разработать анкету для изучения физкультурно-спортивных интересов школьников.

15. Разработать план, положение или сценарий (по заданию преподавателя) детского физкультурно-спортивного мероприятия.

16. Выявить конкретные формы материальной и моральной мотивации труда работников физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.

17. Разработать предложения по диверсификации деятельности физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.

Примерные вопросы для промежуточной аттестации:

1. Понятие и виды управленческой информации.
2. Процесс управления физической культурой и спортом и его информационное обеспечение.
3. Современная система нормативно-правовых актов, регулирующих развитие физической культуры и спорта.
4. Организационные (административные) методы управления физической культурой и спортом.
5. Экономические методы управления физической культурой и спортом.
6. Предмет, исходные понятия и структура учебной дисциплины «Управление физической культуры и спорта».
7. Физическая культура и спорт как отрасль непроизводственной сферы.
8. Экономические аспекты закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
9. Экономические аспекты законодательства о физической культуре и спорте субъекта Российской Федерации.
10. Продукт отрасли «физическая культура и спорт».
11. Классификация социально-культурных услуг отрасли «физическая культура и спорт».
12. Особенности производства и предоставления социально-культурных услуг в отличие от материальных услуг и товаров.
13. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций.
14. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
15. Комплексный характер маркетинга в отрасли «физическая культура и спорт».
16. Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.
17. Внебюджетные источники финансирования физической культуры и спорта в России: общая характеристика.
18. Игорный бизнес как источник финансирования физической культуры и спорта.
19. Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.
20. Бюджет физкультурно-спортивной организации.
21. Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.

22. Смета на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.
23. Особенности труда педагога по физической культуре.
24. Особенности рынка труда в отрасли «физическая культура и спорт»
25. Основные проявления и пути решения проблемы безработицы в отрасли «физическая культура и спорт» в зарубежных странах.
26. Современная система подготовки кадров для отрасли «физическая культура и спорт».
27. Нормирование труда работников различных физкультурно-спортивных организаций.
28. Особенности регулирования труда специалиста по физической культуре и спорту.
29. Назначение и типовая структура тарифно-квалификационных характеристик должностей работников физической культуры и спорта.
30. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики руководителя физического воспитания.
31. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики тренера-преподавателя образовательного учреждения.
32. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики инструктора по физической культуре.
33. Требования к квалификации педагогических работников при присвоении квалификационных категорий.
34. Особенности заключения контрактов с различными категориями работников физической культуры и спорта.
35. Основные формы оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций.
36. Основные формы морального стимулирования работников физкультурно-спортивных организаций.
37. Основные фонды отрасли «физическая культура и спорт».
38. Табель общего и дополнительного спортивного инвентаря и оборудования бюджетной физкультурно-спортивной организации.
39. Табель спортивной формы общего и специального назначения бюджетной физкультурно-спортивной организации.
40. Современная сеть физкультурно-спортивных сооружений и тенденции ее развития.
41. Классификация физкультурно-спортивных сооружений по их функциональному назначению.
42. Потребность населения в сети физкультурно-спортивных сооружений.
43. Структура материальных основных фондов физкультурно-спортивного сооружения.
44. Показатели эффективности эксплуатации физкультурно-спортивного сооружения.
45. Методика расчета единовременной пропускной способности физкультурно-спортивного сооружения и мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.
46. Сущность внешнеэкономических связей, их основные виды и формы.
47. Принципы государственного регулирования внешнеэкономических связей.
48. Методы государственного регулирования внешнеэкономических связей.
49. Особенности внешней торговли социально-культурными услугами.
50. Показатели экономического эффекта от проведения международных спортивных соревнований, направленные на взаимодействия участников в области физической культуры и спорта.
51. Управление физической культурой и спортом: понятие и общая характеристика.

52. Спортивный менеджмент как специфическая разновидность управления физической культурой и спортом.
53. Функциональные разновидности менеджмента в физической культуре и спорте: общая характеристика.
54. Физическая культура и спорт как системный объект управления.
55. Менеджерская подготовка специалистов по физической культуре и спорту в зарубежных странах.
56. Социально-психологические методы управления физической культурой и спортом.
57. Целевые комплексные программы в сфере физической культуры и спорта.
58. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
59. Положение о физкультурно-оздоровительном (спортивном) мероприятии.
60. Планирование и организация проведения физкультурно-оздоровительного (спортивного) мероприятия для детей и молодежи.
61. Стратегическая концепция деятельности физкультурно-спортивной организации.
62. Цели управления физкультурно-спортивной организацией.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельност	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9

	и и инициативы			
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

.

Разработчики:
к.социол.н., профессор Л.М. Матвеева

Эксперты:
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля, директор Г.В. Голдович

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор А.Ю. Костарев

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

формирование универсальных компетенций:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1).

Индикаторы достижения:

УК-1.3. Использует современные цифровые технологии для поиска, обработки, систематизации и анализа информации.

формирование общекультурных компетенций:

- способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11).

Индикаторы достижения:

ОПК-11.1. Осуществляет научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Информационные технологии в физической культуре и спорте» относится к обязательной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- естественнонаучные основы информатизации и компьютеризации общества и образования;
- понятия и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры, спорта и смежных областей;
- информационные подходы к описанию закономерностей, существующих в сфере физической культуры и спорта;
- принципы, методологию и средства информационных технологий, применяемых в практической деятельности специалистом по физической культуре и спорту;

уметь:

- работать с компьютерной и оргтехникой на уровне опытного пользователя;
- обрабатывать информацию с использованием современных информационных технологий;
- применять прикладные программные и компьютерные средства для использования в учебной и научно-исследовательской работе;

владеть:

- навыками применения информационных технологий в сфере физической культуры и спорта;
- навыками обработки экспериментальных данных с помощью информационных технологий;
- навыками информационно-педагогического и компьютерного моделирования в организации тренировочного и соревновательного процессов;

- навыками использования программно-аппаратных комплексов и компьютеризированных методик в прикладной физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения. Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Понятия и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта	Введение в информационные технологии. Информационные технологии и системы в организации, планировании и управлении физической культурой и спортом высших достижений.
2.	Обзор современных информационных технологий	История и тенденции развития информационных технологий. Достижения и открытия в области информационных технологий. Информационные процессы в физической культуре и спорте. Информационная культура специалиста. Возможности использования современных информационных технологий в области физической культуры и спорта.
3.	Обработка данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Базы данных	Модели данных. Данные и ЭВМ. CALS-технологии, этапы проектирования баз данных и их архитектура. Основные понятия: сущность, атрибут, ключ, связь, характеристика связей. Реляционная структура данных. Реляционная база данных. Краткие сведения и основные понятия об Microsoft Access, интерфейс Access. Создание баз данных в Microsoft Access.
4.	Табличное и графическое представление данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Информационные технологии расчетов и деловой графики в электронных таблицах	Общая характеристика табличных процессоров. История появления и развития ЭТ. Возможности, общий интерфейс MS Excel. MS Excel: именование ячеек и областей, формулы, функции, формулы массива, форматирование и оформление ЭТ, диаграммы, работа со списками, сводные таблицы, анализ ЭТ, защита документов.

		Построение статистических таблиц, использование различных форматов отображения данных. Освоение практических навыков работы со статистическими таблицами. Построение различных типов диаграмм и их анализ. Определение зависимостей на графиках.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Понятия и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта.

Тема 2: Обзор современных информационных технологий

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Понятия и предпосылки развития информационного обеспечения физической культуры и спорта

Вопросы для обсуждения: Введение в информационные технологии. Информационные технологии и системы в организации, планировании и управлении физической культурой и спортом высших достижений.

Тема 2: Обзор современных информационных технологий

Вопросы для обсуждения: История и тенденции развития информационных технологий. Достижения и открытия в области информационных технологий. Информационные процессы в физической культуре и спорте. Информационная культура специалиста.

Возможности использования современных информационных технологий в области физической культуры и спорта.

Тема 3: Обработка данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Базы данных.

Вопросы для обсуждения: Модели данных. Данные и ЭВМ. CALS-технологии, этапы проектирования баз данных и их архитектура. Основные понятия: сущность, атрибут, ключ, связь, характеристика связей. Реляционная структура данных. Реляционная база данных. Краткие сведения и основные понятия об Microsoft Access, интерфейс Access. Создание баз данных в Microsoft Access.

Тема 4: Табличное и графическое представление данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Информационные технологии расчетов и деловой графики в электронных таблицах

Вопросы для обсуждения**:** Общая характеристика табличных процессоров. История появления и развития ЭТ. Возможности, общий интерфейс MS Excel. MS Excel: именование ячеек и областей, формулы, функции, формулы массива, форматирование и оформление ЭТ, диаграммы, работа со списками, сводные таблицы, анализ ЭТ, защита документов.

Построение статистических таблиц, использование различных форматов отображения данных. Освоение практических навыков работы со статистическими таблицами. Построение различных типов диаграмм и их анализ. Определение зависимостей на графиках.

Требования к самостоятельной работе студентов

Примерные темы рефератов

1. Информационная картина мира. Информационный подход как фундаментальный метод научного познания. Роль информации, информатики и компьютерных технологий в развитии общества.

2. Компьютеризация общества. Информационные ресурсы общества. Информационное общество и технологии информационного общества.
3. Краткий исторический очерк компьютеризации общества. Поколения вычислительных машин.
4. Социальные и экономические цели компьютеризации общества. Государственная политика в области компьютеризации.
5. Что такое информационная технология? Основные свойства информационных технологий.
6. Охарактеризовать важнейшие процедуры, составляющие информационную технологию: сбор информации, передача информации, машинное кодирование, хранение накопление и поиск данных, обработка информации, выдача и использование информации.
7. Как оценивается количество информации (теория Шеннона)? Единицы измерения информации.
8. Как кодируется символьная информация в вычислительных машинах? Системы кодирования.
9. Как представляется графическая, видео- и аудио-информация в вычислительных машинах?
10. Дать понятие архитектуры ЭВМ. Привести обобщенную блок-схему вычислительной машины и дать характеристику ее составных частей.
11. Виды устройств памяти компьютера, их краткая характеристика.
12. Какие периферийные устройства используются в современных компьютерах? Понятие интерфейса.
13. Основные характеристики вычислительных машин. Классификация вычислительных машин. Перспективы развития.
14. Что такое компьютерная сеть? Основные виды сетевых топологий. Приведите характеристики распространённых сетевых архитектур.
15. Классификация компьютерных сетей. Устройства для соединения локальных сетей. Беспроводные сети.
16. Сеть Интернет, принципы ее организации и функционирования. Протокол коммуникации. Адресация в Интернет. IP-адрес. Доменный адрес.
17. Охарактеризуйте основные сервисы сети Интернет.
18. Как организованы системы информационного поиска сети Интернет?
19. Структура программного обеспечения ЭВМ.
20. Дать общую характеристику системного программного обеспечения. Состав, функции, назначение. Разновидности операционных систем для ПК.
21. Классификация пакетов прикладных программ. Основные функции. Разновидности.
22. Пакеты программ для статистической обработки данных.
23. Понятие об искусственном интеллекте. Общая характеристика. Основные функции. Примеры программ искусственного интеллекта. Экспертные системы.
24. Использование компьютерных технологий в процессе делопроизводства педагога и тренера.
25. Использование компьютерных технологий в процессе обслуживания спортивных соревнований.
26. Автоматизированные методы психодиагностики. Исследование индивидуально-типологических и личностных особенностей спортсменов.
27. Автоматизированные методы спортивно-педагогической диагностики. Использование компьютерных технологий для комплексной оценки и мониторинга психического и физического состояния спортсменов.
28. Автоматизированные методы функциональной диагностики. Комплексный контроль функциональной подготовленности и физической работоспособности спортсменов.
29. Комплексная оценка и мониторинг психического и физического состояния человека на основе использования компьютерных технологий.

30. Моделирование тренировочного процесса, оценка эффективности тренировочного процесса с использованием методов имитационного моделирования.
31. Планирование и программирование тренировочного процесса в циклических видах спорта с использованием экспертных систем.
32. Системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература:

1. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / сост. Р.С. Жуков, Д.В. Смышляев, А.В. Седнев ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 152 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573814

2. Астафьев, Н.В. Математико-статистический анализ количественных данных физкультурно-педагогических исследований средствами Microsoft Excel : учебное пособие / Н.В. Астафьев, В.И. Михалев, Н.Г. Безмельницын ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2004. – 59 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274514

3. Дубов, А.М. Методика формирования профессиональной компетентности спортивного агента : учебное пособие / А.М. Дубов, Г.А. Кузьменко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2015. – 72 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472078

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Обзор современных информационных технологий Обработка данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Базы данных. Табличное и графическое представление данных спортивных измерений с использованием компьютерных программ. Информационные технологии расчетов и деловой графики в электронных таблицах

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация студентов по учебной дисциплине выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. История и тенденции развития информационных технологий.
2. Достижения и открытия в области информационных технологий.
3. Информационные процессы в физической культуре и спорте. Информационная культура специалиста.
4. Перспективы развития информационных технологий.
5. Классификация современного программного обеспечения.
6. Применение программ статистической обработки в тренерской деятельности.
7. Программные средства автоматизации: системное, сервисное и прикладное программное обеспечение.
8. Понятие об информационных и телекоммуникационных технологиях. Виды и классификация информационных технологий.
9. Состояние и перспективы развития информационных технологий. Сферы использования информационных технологий.
10. Основные возможности пакета Microsoft Excel.
11. Методика сбора, обработки и анализа экспериментальных данных в области физической культуры и спорта.
12. Структура данных. Организация работы с данными.
13. Модели данных. Данные и ЭВМ.
14. Основные понятия: сущность, атрибут, ключ, связь, характеристика связей.
15. Реляционная структура данных.
16. Реляционная база данных.
17. Общая характеристика табличных процессоров.
18. История появления и развития электронный таблиц.
19. Возможности, общий интерфейс MS Excel.
20. MS Excel: именование ячеек и областей, формулы.
21. MS Excel: форматирование и оформление ЭТ.
22. MS Excel: диаграммы.
23. MS Excel: сводные таблицы, анализ ЭТ.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

.

Разработчики:

Шакуров И.Р. Ст. преподаватель кафедры Программирования и ВМ Башгоспедуниверситета им. М. Акмуллы

Эксперты:

Асадуллин Р.М. д-р ф.-м. наук, профессор кафедры Программирования и ВМ Башгоспедуниверситета им. М. Акмуллы

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.О.08 АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

а) формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1).

Индикатор достижения:

ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу.

ОПК-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки.

ОПК.-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Адаптивный спорта» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- содержание, формы и методы планирования и организации занятий по лечебной физической культуре и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом положений теории физической культуры;
- средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом физиологических характеристик различного пола и возраста;
- основы теории и методики физической реабилитации спортсменов, формировать и поддерживать мотивацию к рекреационной с учетом физиологических характеристик различного пола и возраста;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма с учетом физиологических характеристик различного пола и возраста;
- средства и методы для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с учетом положений анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

Уметь:

- формировать цели и задачи занятий по физической реабилитации с учетом положений теории физической культуры, формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- планировать занятия с учетом с учетом положений анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста оздоровительной, рекреационной деятельности;

- организовывать и проводить занятия по физической реабилитации с различным контингентом занимающихся;
использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня;
их физической подготовленности, состояния здоровья с учетом физиологических характеристик различного пола и возраста.

Владеть:

- навыками занятий лечебной физической культурой и использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом положений теории физической культуры различного пола и возраста, применять методики спортивного массажа;
- способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности с учетом положений анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- навыками двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного, вести здоровый образ жизни с учетом физиологических характеристик различного пола и возраста.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины
Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	История и развития адаптивного спорта	Попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты еще в XIX столетии, когда в 1888 году в Берлине формировался первый спортивный клуб для глухих. Впервые Всемирные игры глухих прошли в Париже 10-17 августа 1924 г. В них участвовали спортсмены - представители официальных национальных федераций Бельгии, Великобритании, Голландии, Польши, Франции и Чехословакии. На Игры прибыли спортсмены из Италии, Румынии и Венгрии, в которых таких федераций не было. Программа Игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию
	Особенности адаптивного спорта	Адаптивный спорт предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются

		самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Физиологические характеристики. Рекреационная деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся. Гигиенические и естественно-средовых факторы в рекреационной деятельности. Анатомо-морфологических и психологических особенности занимающихся.
	Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте	Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности. Соревнование является функциональным и структурным ядром спорта, без которого он теряет свою сущность, смысл, специфику. Соревнование, которое реализуется в соревновательной деятельности, выполняет ряд функций, главными (первичными) из которых являются определение победителя и призеров состязаний, фиксация рекорда, выявление иерархии мест (ранга) участников состязаний. Средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры различного пола и возраста. Методика спортивного массажа.

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. История и развития адаптивного спорта. Особенности адаптивного спорта.

Тема 2: Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Цели и задачи адаптивного спорта.

Вопросы для обсуждения: Главной целью адаптивного спорта является максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, – социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий. Средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки. Планирование содержание занятий с учетом физиологических характеристик различного пола и возраста. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Методика спортивного массажа.

Тема 2: Основные функции адаптивного спорта.

Вопросы для обсуждения: Сущность адаптивного спорта выдвигает на одно из первых мест спортивную и оздоровительную функции. Поскольку соревнования - это всегда соперничество, конкуренция в проявлении физических кондиций, технического и

тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния, данная функция адаптивного спорта позволяет сформировать у спортсменов очень важные для жизни свойства личности. Навыки здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры различного пола и возраста. Рекреационная деятельность, используя коммуникативные и организаторские способности у населения. Гигиенические и естественно-средовых факторы в рекреационной деятельности.

Тема 3: Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

Вопросы для обсуждения: Соревнование является функциональным и структурным ядром спорта, без которого он теряет свою сущность, смысл, специфику. Соревнование, которое реализуется в соревновательной деятельности, выполняет ряд функций, главными (первичными) из которых являются определение победителя и призеров состязаний, фиксация рекорда, выявление иерархии мест (ранга) участников состязаний. Средства и методы спортивной подготовки. Организация туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия. Профилактика травматизма и заболеваний. Организация восстановительных мероприятий с применением методики спортивного массажа.

Тема 4: Программа тренировки двигательной активности лиц с тяжелыми умственными поражениями.

Вопросы для обсуждения: Программа тренировки двигательной активности (ПТДА) лиц с тяжелыми поражениями интеллекта не относится к адаптивному спорту, но является важной частью философии Специальной олимпиады, стремящейся оказать помощь всем людям независимо от уровня их подготовленности с помощью целесообразно организованной двигательной активности. Поэтому здесь будет дана самая краткая информация об этой программе. Рекреационная деятельность. Планирование занятий с учетом положений анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся. Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Основные функции адаптивного спорта.
2. Навыки здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности – 6 часов.
3. Средства и методы спортивной подготовки.
4. Профилактика травматизма и заболеваний.
5. Организация восстановительных мероприятий с применением методики спортивного массажа.
6. Рекреационная деятельность.
7. Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся.
8. Организация туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия.
9. Воспитательные воздействия, оказываемые на занимающихся адаптивным спортом.
10. Средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни.
11. Средства избранного вида спорта для проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
12. Процесс спортивной подготовки, средства и методы профилактики травматизма и заболеваний.
13. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.
14. Формирование мотивации у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности.
15. Рекреационная деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов
16. Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности
17. Организация туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.
18. Адаптивный спорт представляет собой уникальные возможности для социализации и социальной интеграции.
19. Лица с врожденными или приобретенными ампутациями.
20. Лица, отнесенные медицинской классификацией к категории «прочие».
21. Лица с повреждениями спинного мозга (с последствиями травм позвоночника и спинного мозга).

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-

педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

2. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие : В 2 частях : [16+] / сост. Е.С. Стоцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.consultant.ru

http://www.garant.ru

http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Адаптивный спорт» История и развития адаптивного спорта. Особенности адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Процесс спортивной подготовки. Средства и методы профилактики травматизма и заболеваний. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Методики спортивного массажа.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10.Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Адаптивный спорт как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия
2. История развития адаптивного спорта. Цели и задачи адаптивного спорта. Средства и методы адаптивного спорта.
3. Рекреационная деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся.
4.
5. Средства избранного вида спорта для проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
6. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры различного пола и возраста.
7. Обучение двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями.
8. Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.
9. Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.
10. Средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки.
11. Организация и формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
12. Гигиенические и естественно-средовых факторы в рекреационной деятельности.
13. Организация и формы адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах.
14. Планирование содержание занятий с учетом физиологических характеристик различного пола и возраста.
15. Управление, организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов.
16. Цель и задачи паралимпийского движения, история становления и развития за рубежом и в России.
17. Рекреационная деятельность, используя коммуникативные и организаторские способности у населения.
18. Специальное олимпийское движение: цель, задачи и принципы, история возникновения и развития за рубежом и в России.
19. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
20. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся в адаптивном спорте.
21. Методика спортивного массажа.
22. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения.
23. Навыки здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности.
24. Организация и проведения туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.
25. Профилактика травматизма и заболеваний.
26. Организация восстановительных мероприятий с применением методики спортивного массажа.

27. Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.

28. Планирование занятий с учетом положений анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

29. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха.

30. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие.

31. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи.

32. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.

33. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения.

34. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.

35. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП).

36. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.

37. Методика развития силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями.

38. Формы организации специального образования. Государственные формы обучения; обучение на дому; обучение в условиях стационарного лечебного учреждения; обучение в учреждении общего назначения; интегрированное обучение.

39. Средства обучения в специальном образовании. Словесная, дактильная и жестовая речь.

40. Зрительное восприятие устной речи. Технические средства обучения.

41. Виды специального образования. Организация, принципы и содержание коррекционно-развивающего обучения.

42. Дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Типы специальных дошкольных учреждений.

43. Система школьного специального образования. Виды специальных учреждений для учащихся с ограниченными возможностями.

44. Система профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.*	Отлично	90-100

		Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.09 «ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ»

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

а) формирование общепрофессиональных компетенций:
ОПК-15 (способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий).
Индикаторы достижения:
ОПК- 15.1. Разрабатывает план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование, выявляет неисправности спортивных объектов и инвентаря.
ОПК-15.2. Разъясняет правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории.
ОПК-15.3. Организует соревнования и спортивно-массовые мероприятия, соблюдая правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные и спортивные объекты» относится к обязательной части учебного плана к модулю «Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта».

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:
Знать:
- теоретические и методические сведения о крытых и плоскостных спортивных сооружениях;
Уметь:
- выбрать места занятий, правильно и эффективно эксплуатировать различные физкультурно-спортивные сооружения и постоянно обеспечивать безопасность занимающихся и зрителей на спортивных объектах;
Владеть:
- навыками работы с проектной и нормативно-технической документацией.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины
Содержание разделов дисциплины

№	Наименование	Содержание раздела

	раздела дисциплины	
1.	А) Краткие исторические сведения о спортивных сооружениях	I. Спортивные сооружения древнего мира Основные характеристики некоторых стадионов Древней Греции. Основные характеристики некоторых стадионов Древнего Рима. Спортивные площадки используемые для проведения Олимпийских игр древности. II. Спортивные сооружения средних веков. Основные характеристики спортивных сооружений средних веков. Первые спортивные площадки для игры в мяч. Зрелищно- увеселительные объекты в городах средних веков. Первые спортивные площадки для стрельбы из лука. III. Спортивные сооружения нового и новейшего времени. Основные характеристики стадионов и спортивных площадок в странах Европы в конце XIX начало XX веков. Краткие сведения об олимпийских сооружениях нового времени. Первые олимпийские деревни.
2.	Б) Спортивные сооружения России	Спортивные сооружения дореволюционной России. Декреты и постановления первых двух десятилетий существования Советского государства направленных на строительство новых спортивных сооружений. Краткие сведения об истории спортивного строительства в СССР. Основные сведения о некоторых крупных спортивных сооружениях России.
3.	В) Классификация спортивных сооружений	Основные нормы Единой классификации спортивных сооружений. Сеть спортивных сооружений, как часть общей системы культурно-бытового и оздоровительного обслуживания городского и сельского населения. Характеристика спортивных сооружений по специфики назначения и характеру использования. Крытые спортивные сооружения. Открытые спортивные площадки. Вспомогательные спортивные площадки.
4.	Г) Категорийность спортивных сооружений	Основных показатели, необходимых для определения категорий спортивных сооружений. Критерии строительства спортивных сооружений по характеру использования и специфики. Критерии строительства спортивных сооружений по архитектурно-планировочным и объемно-конструктивным особенностям).
5.	Д) Основные положения организации проектирования и строительства спортивных сооружений.	Задание на проектирование спортивных сооружений. Экономические требования строительства спортивных сооружений. Строительно-технические и санитарные требования к спортивным сооружениям. Некоторые сведения об организации спортивного строительства за рубежом.

	Планирование в деятельности спортивных сооружений	Перспективный план работы спортивного сооружения. Текущий план работы спортивного сооружения. Организационно-массовая спортивная работа. Учебно-спортивная работа. План с решением финансовых вопросов. Пропаганда физической культуры и спорта. Благоустройство, ремонт и строительство спортивных сооружений. Создания материально- технического обеспечения. Организация медицинского обслуживания и техники безопасности. Учет и отчетность.
6.	Е) Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю с позиции техники безопасности	Нормативные положения, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям. Нормативные требования, используемые при планировании, строительстве и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений с позиции техники безопасности; Нормативные требования, предъявляемые при подготовке и эксплуатации оборудования и инвентарь с позиции техники безопасности.
7	Планировка, разметка площадок для баскетбола, волейбола	Планировка спортивных площадок для волейбола, баскетбола. Разметка спортивных площадок для волейбола, баскетбола. Строительные и эксплуатационные размеры спортивных площадок для волейбола и баскетбола. Допустимые характеристики при планировании спортивных площадок для волейбола и баскетбола.
8.	Планировка, разметка футбольных полей	Планировка спортивных площадок футбольных полей. Разметка спортивных площадок футбольных полей. Строительные и эксплуатационные размеры спортивных площадок футбольных полей. Допустимые характеристики при планировании спортивных площадок футбольных полей.
9.	Открытые спортивные сооружения для легкой атлетики	Планировка открытых спортивных сооружений для легкой атлетики. Разметка открытых спортивных сооружений для легкой атлетики. Строительные и эксплуатационные размеры открытых спортивных сооружений для легкой атлетики. Допустимые характеристики при планировании спортивных площадок футбольных полей.
10.	Спортивные залы	Универсальные спортивные залы. Специализированные спортивные залы Габариты, конструкция, планировка, универсальных оборудование спортивных залов, специализированных спортивных залов. Основные мероприятия необходимые при эксплуатации спортивных залов.
11.	Устройство тренажеров, используемых на занятиях физическими	Назначение тренажеров. Конструктивные особенности тренажеров. Эксплуатационные характеристики тренажеров. Характерные особенности тренажеров в зависимости от их назначения.

	упражнениями и спортом	Характеристика эксплуатационных особенностей различных тренажеров.
12.	Школьные спортивные сооружения	1. Оборудование школьных гимнастических залов. Размеры и конструктивная особенность. Рекомендации по рациональному размещению оборудования в зале. Крепление основных спортивных снарядов в зале. 2. Школьные спортивные площадки Основные требования. Площадки, их назначение и оборудование. Устройство катка и оборудование хоккейного поля. Размещение площадок на школьном участке. Методические указания по использованию школьных спортивных площадок. Технические рекомендации по использованию основных школьных снарядов. Основные сведения по уходу, ремонту и хранению школьного спортивного инвентаря. 3. Система нормативные требования предъявляемых при планировки, эксплуатации и уходу за спортивными школьными площадками; при планировки и эксплуатации залов для занятий гимнастикой в школе.
13.	Спортивные сооружения для водных видов спорта	Габариты и пропускная способность бассейнов. Типы бассейнов. Ванна бассейна и ее оборудование. Залы для подготовительных занятий. Санитарно-технические требования.
14.	Спортивные сооружения учебных заведений	Спортивные сооружения средних учебных заведений. Спортивные сооружения высших учебных заведений. Спортивные сооружения профессионально-технических училищ. Детско-юношеские спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:
Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Краткие исторические сведения о спортивных сооружениях

Тема 2. Спортивные сооружения России

Тема 3. Классификация спортивных сооружений

Тема 4.Категорийность спортивных сооружений

Тема 5. Основные положения организации проектирования и строительства спортивных сооружений. Планирование в деятельности спортивных сооружений

Тема 6. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю с позиции техники безопасности

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Основные положения организации проектирования и строительства спортивных сооружений. Планирование в деятельности спортивных сооружений Задание на проектирование спортивных сооружений.

Вопросы для обсуждения:
1. Экономические требования строительства спортивных сооружений.
2. Строительно-технические и санитарные требования к спортивным сооружениям.
3. Учет и отчетность.

Тема 2: Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю с позиции техники безопасности.
Вопросы для обсуждения:
1. Нормативные положения, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям.
2. Нормативные требования, предъявляемые при подготовке и эксплуатации оборудования и инвентарь с позиции техники безопасности.

Тема 3: Планировка, разметка площадок для баскетбола, волейбола.
Вопросы для обсуждения:
1. Планировка спортивных площадок для волейбола, баскетбола.
2. Разметка спортивных площадок для волейбола, баскетбола.
3. Строительные и эксплуатационные размеры спортивных площадок для волейбола и баскетбола.
4. Допустимые характеристики при планировании спортивных площадок для волейбола и баскетбола.

Тема 4: Планировка, разметка футбольных полей.
Вопросы для обсуждения:
1. Планировка спортивных площадок футбольных полей.
2. Разметка спортивных площадок футбольных полей.
3. Строительные и эксплуатационные размеры спортивных площадок футбольных полей.
4. Допустимые характеристики при планировании спортивных площадок футбольных полей.

Тема 5: Открытые спортивные сооружения для легкой атлетики.
Вопросы для обсуждения:
1. Планировка открытых спортивных сооружений для легкой атлетики.
2. Разметка открытых спортивных сооружений для легкой атлетики.
3. Строительные и эксплуатационные размеры открытых спортивных сооружений для легкой атлетики.
4. Допустимые характеристики при планировании спортивных площадок футбольных полей.

Тема 6: Спортивные залы
Вопросы для обсуждения:
1. Универсальные спортивные залы.
2. Специализированные спортивные залы
3. Габариты, конструкция, планировка, универсальных оборудование спортивных залов, специализированных спортивных залов.
4. Основные мероприятия необходимые при эксплуатации спортивных залов.

Тема 7: Устройство тренажеров, используемых на занятиях физическими упражнениями и спортом.
Вопросы для обсуждения:
1. Назначение тренажеров.
2. Конструктивные особенности тренажеров.
3. Эксплуатационные характеристики тренажеров.

4. Характерные особенности тренажеров в зависимости от их назначения.
5. Характеристика эксплуатационных особенностей различных тренажеров.

Тема 8: Школьные спортивные сооружения
Вопросы для обсуждения:
1. Оборудование школьных гимнастических залов. Размеры и конструктивная особенность. Рекомендации по рациональному размещению оборудования в зале. Крепление основных спортивных снарядов в зале.
2. Школьные спортивные площадки. Основные требования. Площадки, их назначение и оборудование. Устройство катка и оборудование хоккейного поля. Размещение площадок на школьном участке. Методические указания по использованию школьных спортивных площадок. Технические рекомендации по использованию основных школьных снарядов. Основные сведения по уходу, ремонту и хранению школьного спортивного инвентаря.
3. Система нормативные требования предъявляемых при планировки, эксплуатации и уходу за спортивными школьными площадками; при планировки и эксплуатации залов для занятий гимнастикой в школе.

Тема 9: Спортивные сооружения для водных видов спорта
Вопросы для обсуждения:
1. Габариты и пропускная способность бассейнов.
2. Типы бассейнов.
3. Ванна бассейна и ее оборудование.
4. Залы для подготовительных занятий.
5. Санитарно-технические требования.

Тема 10: Спортивные сооружения учебных заведений.
Вопросы для обсуждения:
1. Спортивные сооружения средних учебных заведений.
2. Спортивные сооружения высших учебных заведений.
3. Спортивные сооружения профессионально-технических училищ.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Поиск литературы в соответствии с темой работы;
2. Работа с научной и учебно-методической литературой (конспектирование, систематизирование и обобщение полученных сведения);
3. Составление схем и чертежей спортивных площадок.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем,

в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

1. Агеева, Е.Ю. Большепролетные спортивные сооружения: архитектурные и конструктивные особенности / Е.Ю. Агеева, М.А. Филиппова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2014. – 84 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427522
2. Старкова, Т.В. Архитектурное проектирование спортивных комплексов : учебное пособие / Т.В. Старкова, Т.А. Гришова, С.Н. Михалёва ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». – Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017. – 162 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499188
3. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / сост. Р.С. Жуков, Д.В. Смышляев, А.В. Седнев ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 152 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573814

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.consultant.ru

http://www.garant.ru

http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Основными формами проведения предполагаемого учебного курса являются лекции, практические занятия. Логика изложения материала подразумевает приобретение навыков оформления документации и построении простейших спортивных площадок, изучение принципов и методов управления спортивными сооружениями, составление смет расходов на спортивное строительство, приобретения навыков эксплуатации и обслуживания спортивных сооружений.

Самостоятельная работа студентов представляет собой единую систему и складывается из самостоятельного изучения лекционного курса, написания заданий по изучаемым разделам.

Организационной базой для формирования знаний и навыков управления спортивными сооружениями служат районные и городской спортивные сооружения.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы для проведения экзамена.

1. Общее понятие о строительных материалах.

2. Строительные материалы для устройства плоскостных сооружений. Основные строительные материалы для крытых спортивных сооружений.

3. Особенности строительных материалов при устройстве бассейнов и водоемов.

4. Основные требования к эксплуатации различных спортивных сооружений.

5. Основные и вспомогательные работы при подготовке участка местности к строительству плоскостных сооружений.
6. Картограмма выполнения земляных работ при планировке участка.
7. Универсальные спортивные залы.
8. Оборудование залов. Особенности их эксплуатации.
9. Расчет пропускной способности спортивных залов.
10. Универсальные и специализированные спортивные манежи и их оборудование, режимы эксплуатации.
11. Вспомогательные помещения для спортивных залов и манежей.
12. Основные принципы устройства тренажеров.
13. Требования к расстановке тренажеров в спортивных залах.
14. Организация и методики занятий на тренажерах.
15. Требования к участкам местности для строительства плоскостных сооружений для определенного вида спорта.
16. Основные способы производства земляных работ.
17. Водопроницаемые и водонепроницаемые покрытия, способы их устройства.
18. Разметка плоскостных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плоскостным сооружениям.
19. Разметка легкоатлетических дорожек. Виды покрытий легкоатлетических дорожек.
20. Спортивное ядро.
21. Основные правила безопасности при метании молота, диска и копья.
22. Специализированные спортивные залы.
23. Основные правила расстановки оборудования.
24. Санитарно-гигиенические требования эксплуатации. Вспомогательные помещения для занимающихся.
25. Типы тренажеров для различных видов спорта.
26. Расстановка тренажеров по принципу круговой тренировки.
27. Технические средства обучения.
28. Способы крепления гимнастических снарядов и другого оборудования в спортивных залах.
29. Требования обеспечения и организация безопасности в спортивных залах.
30. Строительные материалы и изделия, используемые при строительстве бассейнов и купален.
31. Технологическая схема организации посещения бассейна.
32. Основные принципы оборудования физкультурных площадок для детей дошкольного возраста.
33. Спортивные сооружения средних учебных заведений (оборудование, расположение, эксплуатация).
34. Устройство и эксплуатация трамплинов для прыжков на лыжах.
35. Лыжные стадионы. Оборудование трасс для скоростного спуска.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки	Оценка (академическая)	БРС, % освоения (рейтингов

	описание уровня	сформированности)		ая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* высокий уровень теоретических знаний, практических умений и умение использовать их для решения профессиональных задач	Зачтено/ отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* достаточный уровень теоретических знаний, умений и умение использовать их для решения профессиональных задач	Зачтено/ хорошо	70-89
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	низкий пороговый уровень теоретических знаний, усвоил только основной программный материал без знания отдельных особенностей	Зачтено/ удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено/ неудовлетворительно	менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Кафедра ТИМФКИС, к.б.н., доцент Данилов Е.В.

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им.М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.10 ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

2. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся (ОПК – 9);
- способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК – 11).

Индикаторы достижения:

ОПК-9.1. Доводит до сведения нормативные требования и показатели физической подготовленности, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования.

ОПК-9.2. Использует и интерпретирует результаты педагогических, медико-биологических методов исследования.

ОПК-9.3. Контролирует состояние различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.

ОПК-11.1. Осуществляет научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных.

ОПК-11.2. Анализирует и оценивает эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки.

ОПК-11.3. Использует исследовательские материалы при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Планирование теоретического и эмпирического исследования в физической культуре и спорта» относится к обязательная части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- способы определения эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- содержание и нормы физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов;
- основные методы научного исследования;

уметь:

- подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов;
- разрабатывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки;
- проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта с

использованием апробированных методик;

владеть:

- методами проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки;
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности;
- методами измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов.

Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Научная и методическая сфера	Наука как вид деятельности. Общие представления о науке, роль науки в обществе, в физической культуре и спорте. Объект, предмет, цель и задачи курса. Научное знание, научное исследование. Методика, методическая деятельность
2.	Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов в области спорта	Требования к уровню подготовки выпускников по направлению «Физическая культура и спорт». Методология научного исследования в физической культуре и спорте. Место и роль научно-методической деятельности в подготовке студентов. Связь учебной, научной и методической деятельности студентов.
3.	Выбор направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы. Поиск исходной информации	Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта: физическое воспитание всех категорий населения; оздоровительные физкультурно-спортивные занятия; подготовка спортивного резерва; подготовка высококвалифицированных спортсменов; задачи, средства, методы физического воспитания и спортивной тренировки. Критерии правильности выбора темы работы. Этапы научно-исследовательской работы. Последовательность педагогического исследования. Сбор и анализ информации по теме исследования. Постановка проблемы. Составление рабочего плана исследования, формулировка названия. Разработка гипотезы. Определение объекта, предмета и

		задач исследования. Постановка цели. Подбор исследуемых. Выбор методов исследования. Организация исследования.
4.	Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности	Характеристика основных методов научных исследований в физической культуре и спорте. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений. Беседа, интервью, анкетирование. Контрольные испытания. Методы исследования физического развития и физической подготовленности. Антропометрические методы исследований в физической культуре и спорте. Педагогический эксперимент. Применение методов математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.
5.	Представление и оценка результатов научной и методической деятельности	Виды научных и методических работ. Формы представления работы. Требования к выполнению выпускной квалификационной работы. Подготовка рукописи и оформление работы – требования к техническому оформлению, структура, оформление цифрового и иллюстративного материала, список литературы.
6.	Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ	Критерии качества научно-методических работ. Актуальность Исследования. Новизна, теоретическая и практическая значимость работы. Формы и этапы внедрения научного исследования. Публикация результатов исследования.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Научная и методическая сфера. Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов в области спорта

Тема 2. Выбор направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы. Поиск исходной информации.

Тема 3. Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности.

Тема 4. Представление и оценка результатов научной и методической деятельности. Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Научная и методическая сфера.

Вопросы для обсуждения: Наука как вид деятельности. Общие представления о науке, роль науки в обществе, в физической культуре и спорте. Объект, предмет, цель и задачи курса. Научное знание, научное исследование. Методика, методическая деятельность

Тема 2: Методология научного исследования в физической культуре и спорте.

Вопросы для обсуждения: Место и роль научно-методической деятельности в подготовке студентов. Связь учебной, научной и методической деятельности студентов.

Темы 3: Выбор направления научного исследования и этапы научно-исследовательской работы.

Вопросы для обсуждения: Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта: физическое воспитание всех категорий населения; оздоровительные физкультурно-спортивные занятия; подготовка спортивного резерва; подготовка высококвалифицированных спортсменов; задачи, средства, методы физического воспитания и спортивной тренировки. Критерии правильности выбора темы работы. Этапы научно-исследовательской работы. Последовательность педагогического исследования. Сбор и анализ информации по теме исследования. Постановка проблемы. Составление рабочего плана исследования, формулировка названия. Разработка гипотезы. Определение объекта, предмета и задач исследования. Постановка цели. Подбор исследуемых. Выбор методов исследования. Организация исследования.

Темы 4: Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности. Характеристика основных методов научных исследований в физической культуре и спорте.

Вопросы для обсуждения: Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений, их достоинства и недостатки. Беседа, интервью, анкетирование. Контрольные испытания. Методы исследования физического развития и физической подготовленности. Антропометрические методы исследований в физической культуре и спорте. Педагогический эксперимент. Виды педагогических экспериментов. Методика проведения педагогического эксперимента. Экспертное оценивание. Применение методов математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.

Темы 5: Представление и оценка результатов научной и методической деятельности.

Вопросы для обсуждения: Виды научных и методических работ. Формы представления работы. Требования к выполнению выпускной квалификационной работы. Подготовка рукописи и оформление работы – требования к техническому оформлению, структура, оформление цифрового и иллюстративного материала, список литературы. Критерии качества научно-методических работ. Актуальность Исследования. Новизна, теоретическая и практическая значимость работы. Формы и этапы внедрения научного исследования. Публикация результатов исследования.

Требования к самостоятельной работе студентов

1. Интернет-обзор научно-методической литературы по выбранной НИР
2. Разработка новой педагогической конструкции, и составление программы опытной проверки ее эффективности.
3. Конструирование критериев оценки и экспериментальная проверка эффективности разработанной конструкции.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные

занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013. - Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448

2. Овчинников, М. В. Критерии успешности научно-педагогической деятельности | «Образование и наука», 2013 год, №2 - Режим доступа: http://e.lanbook.com/view/journal/130882

3. Пазухина, С.В. Психологическая диагностика типов отношения будущих педагогов и учителей к учащимся : учебно-практическое пособие / С.В. Пазухина. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429294

4. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : [учеб. для вузов] / Б. А. Карпушин. - Москва : Советский спорт, 2013.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.consultant.ru

http://www.garant.ru

http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Теория и методика избранного вида спорта» Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы спортивной тренировки и построения спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Соревновательная деятельность.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерный перечень вопросов к промежуточной аттестации:

1. Роль науки в обществе, в сфере физической культуры и спорта.
2. Понятия объекта, предмета, цели и задач исследования.
3. Методология, методика, метод.
4. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте.
5. Основные характерные признаки научного знания.
6. Научные исследования в области основ теории и методики физического воспитания.
7. Проблематика исследований в сфере оздоровительной физической культуры.
8. Научные исследования по теории и методике спортивной тренировки.
9. Планирование научного исследования. Схема и план исследования.
10. Основные источники информации по теме исследования.
11. Методы отбора и распределения испытуемых по группам.
12. Методика организации исследования.
13. Формы и рациональные приемы работы с литературными источниками, документами.

14. Особенности педагогических наблюдений.
15. Отличительные особенности беседы, интервью и анкетирования.
16. Методика составления анкет.
17. Физическое развитие, физическая подготовка и физическая подготовленность.
18. Методы оценки силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, уровня развития выносливости, гибкости. Оценка координационных способностей.
19. Комплексная оценка физической подготовленности.
20. Контрольные испытания в исследовании физической подготовленности.
21. Что такое педагогический эксперимент?
22. Понятие экспертной оценки.
23. Особенности анализа статистических материалов.
24. Виды научных и методических работ.
25. Требования к выполнению выпускной квалификационной работы.
26. Требования к оформлению рукописи.
27. Требования к иллюстрациям (таблица, график, рисунок, диаграмма, схема).
28. Оформление блока «Список литературы».
29. Рецензирование научной, методической работы.
30. Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».
31. Научное знание, научное исследование.
32. Взаимосвязь учебной, научной и методической деятельности в процессе профессионального физкультурного образования.
33. Метод, методика и методология в физической культуре и спорте.
34. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
35. Проблематика научных исследований в физической культуре и спорте.
36. Виды методических работ и их характеристика.
37. Выбор темы исследования.
38. Формулирование цели задач и гипотезы исследования.
39. Объект и предмет исследования в физической культуре и спорте.
40. Общая характеристика современных педагогических методов исследования в области физической культуры и спорта.
41. Выбор методов исследования.
42. Планирование исследования в области физической культуры и спорта.
43. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
44. Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.
45. Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.
46. Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.
47. Педагогическое наблюдение в исследованиях по физической культуре и спорту.
48. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
49. Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.
50. Хронометрирование. Оценка общей и моторной плотности занятия.
51. Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. Виды педагогических экспериментов.
52. Факторы, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.
53. Методика проведения педагогического эксперимента.

54. Схема проведения параллельных экспериментов.
55. Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.
56. Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.
57. Использование новых компьютерных технологий в научной деятельности.
58. Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.
59. Новизна и практическая значимость результатов исследований.
60. Внедрение в практику результатов научной и методической работы.
61. Требования к оформлению таблиц в научных работах.
62. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).
63. План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.
64. Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.
65. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и Учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).
66. Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.
67. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности,	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных	Хорошо	70-89,9

	нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

Д-р пед.н., профессор Г.М. Юламанова

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний

Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, директор ИФК, доктор педагогических наук, профессор А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.11.01 ГИМНАСТИКА
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);
- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13).

Индикаторы достижения:

ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта.

ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта.

ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.

ОПК-7.1.Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.

ОПК-13.1. Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта.

ОПК-13.2. Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.

ОПК-13.3. Участвует в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Гимнастика» относится к модулю «Теория и методика обучения базовым видам спорта» к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- способы организации и проведения соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

Уметь:

- оценивать физические способности, функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- составлять тренировочные программы с учетом техники безопасности, профилактики травматизма;
- осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- разрабатывать положение о соревнованиях по избранному виду спорта;

обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма и оказать первую доврачебную помощь на уроках;

Владеть:

- методами организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;
- навыками методикой проведения отдельных частей занятия с учетом функционального состояния обучающихся;
- организаторскими навыками по организации и проведению соревнований;
- навыками оказания первой доврачебной помощи и обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	А) Строевые упражнения	Применение строевых приёмов, построения и перестроения, размыкания и смыкания для организации занятий
2	Б) Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Для улучшения функциональных возможностей и физических способностей занимающихся выполнение ОРУ без предмета, с предметом, раздельным способом по показу, по рассказу, по показу и рассказу, проходным способом, поточным способом, Для развития координационных способностей выполнение ОРУ на 32 счёта без предмета под музыкальное сопровождение, со скакалкой, с гимнастической палкой.
3	В) Упражнения на снарядах	Освоить технику выполнения физических упражнений , элементов на гимнастических снарядах: мужское многоборье: перекладина, параллельные брусья; женское многоборье: бревно, брусья разной высоты.
4	Г) Прыжки	Техника выполнения элементов соревновательного характера: опорные – ноги врозь, согнув ноги через коня в длину мужчины; женщины - ноги врозь, согнув ноги через козла.

5	Д) Акробатические упражнения	Техника выполнения элементов соревновательного характера: кувырки – вперед, назад, прыжком; стойки – на лопатках, на голове и руках, на руках, стойка на руках в кувырок вперед; перевороты – в сторону («колесо»); равновесия – на одной, фронтальное, боковое.
6	Е) «Организация и содержание занятий по гимнастике»	Практика проведения обучения гимнастическим элементам. Оценивание выполнения комбинаций на снарядах мужского и женского многоборья.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ (

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практикума/лабораторной работы (оставить нужное)
1.	А Строевые упражнения. ОРУ.	… Перестроения из одной шеренги. Перестроения из колонны по одному, ОРУ раздельным способом по показу, по рассказу, по показу и рассказу. Применение дидактического принципа в выполнении ОРУ.
2.	А ОРУ с предметами. Акробатические упражнения	… ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение элементов: стойка на лопатках, кувырок вперед.
3.	Г ОРУ под музыкальное сопровождение на 32 счета	…ОРУ в кругу взявшись за руки, стоя, сидя, лежа. ОРУ под музыкальное сопровождение 2х8 (половина упражнения 16 счетов). Опорный прыжок через коня: мужское многоборье прыжок согнув ноги; женское многоборье опорный прыжок через козла, прыжок согнув ноги

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию план – конспека занятий по гимнастике, который включает в себя терминологическую, графическую записи, дозировку и общеметодические указания. В содержание входит: запись 10 общеразвивающих упражнений, выполняемых из различных исходных положений (включающих основные и промежуточные положения рук и ног, круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, седы и упоры, приседания, махи ногами, выпады и т.п.), выполняемые последовательно и одновременно. Проверка правильности записи упражнений.

1. «ОРУ раздельным способом по показу»
2. «ОРУ раздельным способом по показу с предметами»(мяч, гимнастическая палка, обруч)
3. «ОРУ в парах»
4. «ОРУ на гимнастической скамейке»
5. «ОРУ в кругу»
6. ОРУ проходным способом
7. ОРУ поточным способом

План-конспект для проведения занятий, по индивидуальному заданию, соблюдая структуру написания урока: подготовительная часть урока (ПЧУ), основная часть урока – с методикой обучения выполнения элементов на снарядах женского многоборья (Ж) и акробатики; методикой обучения на снарядах мужского многоборья (М) и акробатики; заключительной

части урока, включающая в себя элемент подвижной игры или игры на координацию и внимание, развитие скоростных качеств.

Примерные задания для написания план-конспекта.

Задание 1.

1. Обучить построению в одну шеренгу, размыканию по распоряжению на поднятые руки в стороны.
2. Дать основные положения рук. ОРУ раздельным способом по рассказу и показу.
3. Акробатика: обучить группировке и перекатам из различных положений.

Лазание: совершенствование лазания по гимнастической скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях.

4. Игра: «Молния».

Задание 2.

1. Обучить перестроению из одной шеренги в три шеренги и обратно.
2. ОРУ с гимнастическими палками.
3. Акробатика: обучить кувырку вперёд.

   Бревно: совершенствование ходьбы на носках, перешагивания через набивные мячи.

4. Эстафета: «Поезда».

Задание 3.

1. Обучить передвижению противоходом, змейкой.
2. ОРУ с обручами.
3. Акробатика: обучить кувырку назад.

   Прыжки: совершенствование прыжков в глубину и прыжков со скакалкой на двух.

4. Игра: «Класс, смирно!»

Задание 4.

1. Обучить перестроению из колонны по одному в колонны по четыре одновременными поворотами.
2. ОРУ с мячами.
3. Лазание: обучить лазанию по канату в три приёма.

   Совершенствование: Ж. – Акробатика: стойка на лопатках.

   М. – Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук.

4. Игра: «Успей занять место».

Задание 5.

1. Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
2. ОРУ в парах.
3. Лазание: обучить лазанию по канату в два приёма.

   Совершенствование: Ж. – Бревно: ходьба приставными шагами на носках и повороту на двух.

   М. – Перекладина (низкая): перемахи вперёд и назад в упоре.

4. Игра: «Удочка».

Задание 6.

1. Обучить размыканию приставными шагами.
2. ОРУ проходным способом.
3. М. – Перекладина (низкая): обучить подъёму переворотом махом одной, толчком другой в упор.

   Брусья: совершенствование соскока махом назад из упора.

Ж. – Брусья: обучить вскоку в упор, соскоку махом назад с поворотом на 180 градусов.
Бревно: Совершенствование поворота на носках в полуприседе, в приседе и повороту на одной махом вперёд.

4. Игра: «Море, берег, волна».

Задание 7.

1. Обучить перестроению из одной шеренги в три уступами по распоряжению.
2. ОРУ в кругу.
3. М. – Акробатика: обучить стойке на голове и руках.
   Опорный прыжок: совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину.
   Ж. – Акробатика: обучить кувырку назад в полушпагат.
   Бревно: совершенствование пробежки по бревну и расхождению при встрече.
4. Игра: «Глазомер».

Задание 8.

1. Обучить поворотам в движении направо, налево.
2. ОРУ по рассказу.
3. М. – Брусья: обучить подъёму махом назад из размахиваний в упоре на руках.
   Перекладина (низкая): совершенствование оборота назад в упоре.
   Ж. – Опорный прыжок: обучить прыжку боком через коня в ширину.
   Брусья: совершенствование подъёма переворотом на нижнюю жердь (н/ж) махом одной, толчком другой.
4. Игра: «Весёлое задание».

Задание 9.

1. Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три уступами по распоряжению.
2. ОРУ на гимнастической скамейке.
3. М. – Опорный прыжок: обучить прыжку ноги врозь через коня в длину.
   Акробатика: совершенствование стойки на голове и руках силой согнувшись.
   Ж. –Акробатика: обучить кувырку вперёд прыжком.
   Брусья: совершенствование перемахов вперёд и назад в упоре на н/ж.
4. Игра: «После поворотов - остановка».

Задание 10.

1. Обучить поворотам в движении кругом.
2. ОРУ поточным способом.
3. М. – Опорный прыжок: обучить прыжку согнув ноги через коня в длину.
   Акробатика: совершенствование переворота в сторону.
   Ж. – Опорный прыжок: обучить прыжку углом с разбега под углом 45 градусов махом одной, толчком другой через коня в ширину.
   Акробатика: совершенствование элемента «мост».
4. Игра: «Геометрические задания».

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и

применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

Гимнастика. Методика преподавания [Текст] : [учеб. для студентов вузов] / под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2017

Гимнастика. Методика преподавания [Текст] : [учеб. для студентов вузов] / под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2016

Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

https://www.infosport.ru/
https://www.coachesclipboard.net/
http://athlete.ru/ https://www.wada-ama.org/
http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лабораторного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала, со специализированным оборудованием.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

- **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Гимнастика» Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы спортивной тренировки и построения спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Соревновательная деятельность.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки и экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических заданиях

Практические задания:

Написать и провести по план-конспекту занятие по гимнастике, по индивидуальному заданию, соблюдая структуру написания урока: подготовительная часть урока (ПЧУ), основная часть урока – с методикой обучения выполнения элементов на снарядах женского многоборья (Ж) и акробатики; методикой обучения на снарядах мужского многоборья (М) и акробатики; заключительной части урока, включающая в себя элемент подвижной игры или игры на координацию и внимание, развитие скоростных качеств.

Задание 1.

1.Обучить построению в одну шеренгу, размыканию по распоряжению на поднятые руки в стороны.

2 Дать основные положения рук. ОРУ раздельным способом по рассказу и показу.

3. Акробатика: обучить группировке и перекатам из различных положений.

Лазание: совершенствование лазания по гимнастической скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях.
4. Игра: «Молния».

Задание 2.
1. Обучить перестроению из одной шеренги в три шеренги и обратно.
2.ОРУ с гимнастическими палками.
3.Акробатика: обучить кувырку вперёд.
Бревно: совершенствование ходьбы на носках, перешагивания через набивные мячи.
4.Эстафета: «Поезда».

Задание 3.
1.Обучить передвижению противоходом, змейкой.
2.ОРУ с обручами.
3.Акробатика: обучить кувырку назад.
Прыжки: совершенствование прыжков в глубину и прыжков со скакалкой на двух.
4.Игра: «Класс, смирно!»

Задание 4.
1.Обучить перестроению из колонны по одному в колонны по четыре одновременными поворотами.
2.ОРУ с мячами.
3.Лазание: обучить лазанию по канату в три приёма.
Совершенствование: Ж. – Акробатика: стойка на лопатках.
М. – Опорный прыжок: вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук.
4. Игра: «Успей занять место».

Задание 5.
1.Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
2.ОРУ в парах.
3.Лазание: обучить лазанию по канату в два приёма.
Совершенствование: Ж. – Бревно: ходьба приставными шагами на носках и повороту на двух.
М. – Перекладина (низкая): перемахи вперёд и назад в упоре.
4. Игра: «Удочка».

Задание 6.
1.Обучить размыканию приставными шагами.
2.ОРУ проходным способом.
3.М. – Перекладина (низкая): обучить подъёму переворотом махом одной, толчком другой в упор.
Брусья: совершенствование соскока махом назад из упора.
Ж. – Брусья: обучить вскоку в упор, соскоку махом назад с поворотом на 180 градусов.
Бревно: Совершенствование поворота на носках в полуприседе, в приседе и повороту на одной махом вперёд.
4.Игра: «Море, берег, волна».

Задание 7.
1.Обучить перестроению из одной шеренги в три уступами по распоряжению.
2.ОРУ в кругу.
3.М. – Акробатика: обучить стойке на голове и руках.

Опорный прыжок: совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину.
Ж. – Акробатика: обучить кувырку назад в полушпагат.
Бревно: совершенствование пробежки по бревну и расхождению при встрече.
4.Игра: «Глазомер».

Задание 8.
1.Обучить поворотам в движении направо, налево.
2.ОРУ по рассказу.
3.М. – Брусья: обучить подъёму махом назад из размахиваний в упоре на руках.
Перекладина (низкая): совершенствование оборота назад в упоре.
Ж. – Опорный прыжок: обучить прыжку боком через коня в ширину.
Брусья: совершенствование подъёма переворотом на нижнюю жердь (н/ж) махом одной, толчком другой.
4.Игра: «Весёлое задание».

Задание 9.
1.Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три уступами по распоряжению.
2.ОРУ на гимнастической скамейке.
3.М. – Опорный прыжок: обучить прыжку ноги врозь через коня в длину.
Акробатика: совершенствование стойки на голове и руках силой согнувшись.
Ж. –Акробатика: обучить кувырку вперёд прыжком.
Брусья: совершенствование перемахов вперёд и назад в упоре на н/ж.
4.Игра: «После поворотов - остановка».

Задание 10.
1.Обучить поворотам в движении кругом.
2.ОРУ поточным способом.
3.М. – Опорный прыжок: обучить прыжку согнув ноги через коня в длину.
Акробатика: совершенствование переворота в сторону.
Ж. – Опорный прыжок: обучить прыжку углом с разбега под углом 45 градусов махом одной, толчком другой через коня в ширину.
Акробатика: совершенствование элемента «мост».
4.Игра: «Геометрические задания».

Требование к аттестации (оценка по рейтингу) (тестирование)

Сколько условных точек в зале
{~4
~7
=9
~5}

Строй – это
{~правая и левая оконечности строя
=установленное размещение учащихся для совместных действий и передвижений
~занимающиеся, сидящие на скамейке
~группа людей}

Интервал – это
{= расстояние между занимающимися в шеренге
~ расстояние между занимающимися в колонне
~ расстояние в глубину между занимающимися

~ расстояние между направляющим и замыкающим}

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы
{ ~ОРУ, построения и перестроения, строевые приёмы
= строевые приёмы, движения и передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания
~упражнения на снарядах, ОРУ с предметами, прикладные упражнения
~ ОРУ, игры}

Сколько перестроений из одной шеренги
{~6
~4
=5
~3}

Сколько видов расчётов
{~2
= 4
~3
~6}

«В две шеренги, стройся!» - это команда
{= для перестроения в две шеренги
~для построения в две шеренги
~ для передвижения в двух шеренгах
~ для смыкания}

Для перестроения из одной шеренги уступами по расчёту, подаётся команда
{~ «Уступами по распоряжению, стройся!»
~ «Первые на месте, вторые 2, третьи 4 шага вперёд, шагом марш!»
= «По расчёту, шагом марш!»
~ «Встаньте уступами»}

Для перестроения из колонны по одному в колонну по два, подаётся команда
{~ «В две колонны, становись!»
= «В колонну по два, стройся!»
~ «В две колонны, стройся!»
~ «Встаньте в две колонны»}

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Соревнования по гимнастике; их значение, виды соревнований, программа. Определение термина »рондат»; "переворот" и его разновидности.
2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Определение термина "соскок", его разновидности.
3. Техника и методика обучения: Опорный прыжок (м). Конь в длину. Прыжок ноги врозь. Акробатика (ж). Кувырок вперед.
4. Техника и методика обучения: Акробатика. Кувырок вперед прыжком.
5. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Брусья (ж). Оборот вперед в упоре ноги врозь.
6. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из размахивания в висе подъем одной. Бревно (ж) Приставной, переменный шаг и шаг «польки».

7. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из упора стойка на плечах махом назад. Брусья (ж). Из седа на левом (правом) бедре соскок углом назад с поворотом кругом на нижней жерди.
8. Техника и методика обучения: Лазание по канату в три приёма.
9. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Разбег, наскок, толчок от мостика.
10. Техника и методика обучения: Акробатика. Стойка на руках махом одной, толчком другой.
11. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из упора мах дугой в вис. Бревно (ж). Из стойки продольно перемах правой (левой) в сед ноги врозь поперёк.
12. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Козел. Прыжок ноги врозь.
13. Техника и методика обучения: Лазание по канату в два приёма.
14. Техника и методика обучения: Перекладина (низкая). С прыжка вис углом, махом назад вис стоя. Бревно (ж). Вскок в упор присев на правую, левую в сторону на носок.
15. Техника и методика обучения: Акробатика. Переворот в сторону (колесо).
16. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из виса силой подъём переворотом в упор. Акробатика (ж). Из стойки ноги врозь, руки вверх, «мост».
17. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Оборот назад в упоре. Акробатика (ж). Из седа перекатом назад стойка на лопатках.
18. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Конь в ширину. Прыжок боком.
19. Техника и методика обучения:Брусья (м). Подъем разгибом из упора на руках. Брусья (ж). Из виса присев на нижней жерди подъем назад толчком двумя в упор на в/ж.
20. Техника и методика обучения: Кувырок назад.
21. Техника и методика обучения:Брусья (м). Из размахиваний в упоре соскок махом вперед. Брусья (ж). Соскок махом вперед из упора сзади на нижней жерди.
22. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из размахиваний в висе соскок махом назад, прогнувшись. Брусья (ж). Из упора на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на нижней жерди.
23. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Оборот вперед в упоре ноги врозь. Брусья (ж). Из размахиваний в висе на верхней жерди соскок махом назад.
24. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Козел в ширину. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись.
25. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Козел в ширину. Прыжок согнув ноги.
26. Техника и методика обучения: Опорный прыжок. Конь в ширину. Прыжок углом с разбега под углом 45 градусов.
27. Техника и методика обучения: Брусья (м). Стойка на плечах силой из седа ноги врозь. Брусья (ж). Из виса присев на нижней жерди подъём переворотом в упор на верхнюю жердь махом одной, толчком другой.
28. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из упора соскок дугой. Бревно (ж). Соскок, прогнувшись махом одной, толчком другой с середины и с конца бревна.
29. Техника и методика обучения: Из упора присев стойка на голове и руках (м.– силой согнувшись; д.- согнув ноги.)
30. Техника и методика обучения: Перекладина (м). Из размахиваний в висе подъем разгибом. Бревно (ж). Соскок, прогнувшись, из упора, стоя на колене.
31. Техника и методика обучения: Акробатика. Из стойки на руках кувырок вперёд в упор присев.
32. Техника и методика обучения: Брусья (м). Из упора на руках подъем махом вперед. Брусья (ж). Подъем переворотом в упор из виса стоя.
33. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Страховка и помощь.
34. Причины травматизма при занятиях гимнастикой. Определение термина "равновесие", его разновидности
35. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.

36. Организация и проведение соревнований по гимнастике, Этапы подготовки.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММ
А ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.11.02 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);
- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13).

Индикаторы достижения:

ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта.

ОПК-7.1.Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.

ОПК-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь.

ОПК-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

ОПК-13.1. Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта.

ОПК-13.2. Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.

ОПК-13.3. Участвует в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к модулю «Теория и методика обучения базовым видам спорта» относится к обязательной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- способы организации и проведения соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

Уметь:

- оценивать физические способности, функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;

- составлять тренировочные программы с учетом техники безопасности, профилактики травматизма;

- осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

- разрабатывать положение о соревнованиях по избранному виду спорта;

обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма и оказать первую доврачебную помощь на уроках;

Владеть:

- методами организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;

- навыками методикой проведения отдельных частей занятия с учетом функционального состояния обучающихся;

- организаторскими навыками по организации и проведению соревнований;

- навыками оказания первой доврачебной помощи и обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	А. Основа легкой атлетики и организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	История возникновения легкой атлетики. Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике: бег, ходьба, прыжки, метания, многоборье. Правила проведения соревнований в помещениях.
2.	Б. Техника и методика обучения легкоатлетических видов спорта	Техника и методика обучения и совершенствования спортивной ходьбы, барьерного бега, спринтерского бега, вертикальных и горизонтальных легкоатлетических прыжков, метания, обучения эстафетного бега. Техника и методика обучения и совершенствования прямых легкоатлетических метаний, легкоатлетических метаний с поворотом, толкания ядра.
3.	В. Техника безопасности, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.	Причины спортивного травматизма. Особенности спортивного травматизма. Гипокинезия и травматизм. Гиперкинезия и травматизм. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика спортивного травматизма.

		Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на уроках физической культуры. Основные причины школьного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемый перечень лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы (
1.	А Основа легкой атлетики и организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике	… Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике: бег, ходьба, прыжки метания, многоборье. Правила проведения соревнований в помещениях.
2.	А Техника и методика обучения и совершенствования легкоатлетических видов спорта	… Основы техники бега. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции (фазы, ошибки). Техника и методика обучения бега на сверхдлинные дистанции (фазы, ошибки). Техника и методика обучения кроссового бега (фазы, ошибки). Техника и методика обучения бега на короткие дистанции (фазы, ошибки)
3.	Г Техника безопасности, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи	… Причины спортивного травматизма. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на уроках физической культуры. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов. Доклад или – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;

- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада для самостоятельных работ

1. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в начальной школе.
2. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
3. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 10- 11-х классах общеобразовательной школы.
4. Способы оценки физических способностей к видам легкой атлетики.
5. Способы оценки функционального состояния обучающихся.
6. Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.
7. Провести занятия с младших и старших школьниками.
8. Совершенствование техники выполнение легкоатлетических видов.
9. Техника выполнения видов легкой атлетики, уметь определять и исправлять ошибки.
10. Совершенствование техники метания малого мяча.
11. Создание презентации технических видов легкой атлетики.
12. Составление таблицы «Виды легкой атлетики».
13. Анализ соревновательной деятельности.
14. Составления плана-конспекта урока по легкой атлетике млад., сред., старшего школьного возраста.
15. Обеспечение и соблюдение техники безопасности.
16. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако

объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:
литература:

Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенок и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. -
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244
Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенок и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. -
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245
Григорович, Е. С. Физическая культура : учебное пособие - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214
Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:
http://www.consultant.ru
. http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru
htpp://www.rusatletics.com
https://www.rsl.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Легкая атлетика» основа легкой атлетики и организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Техника и методика обучения легкоатлетических видов спорта. Техника безопасности, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки и экзамен.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических и тестовых заданиях

Требование к аттестации *(оценка по рейтингу) (тестирование)*

Классификация легкоатлетических упражнений
{= ходьба, бег, прыжки, метание
~прыжки в длину, прыжки в высоту, бег
~метание копья, эстафетный бег, прыжки}

Разновидности бега
{~спринтерский, эстафетный
+ гладкий, с препятствием, на местности, эстафетный
~на местности, спринтерский бег}

Виды гладкого бега
{=спринтерский, средние, длинные, сверхдлинные, на время
~спринтерский, средний, марафонский
~средний, часовой, короткий}

Разновидности прыжков
{~прыжки с места и с разбега

=прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия
~прыжки в длину с разбега и с места}

Практические задания:

1. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в начальной школе. Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 5-9-х классах».
2. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Организация и методика проведения уроков по легкой атлетике в 10- 11-х классах общеобразовательной школы».
3. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Способы оценки физических способностей к видам легкой и Способы оценки функционального состояния обучающихся».
4. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Организация и проводения соревнований, осуществления судейство по легкой атлетике.
5. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Совершенствование техники выполнение легкоатлетических видов».
6. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Техника выполнения видов легкой атлетики».
7. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Совершенствование техники метания малого мяча».
8. Создание презентации технических видов легкой атлетики.
9. Составление таблицы «Виды легкой атлетики».
10. Приготовить доклад на тему: «Анализ соревновательной деятельности».
11. Составления плана-конспекта урока по легкой атлетике млад., сред., старшего школьного возраста.
12. Составления плана-конспекта занятий в секции по легкой атлетике.
13. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Обеспечение и соблюдение техники безопасности».
14. Приготовить доклад и презентацию на тему: «Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи».

Примерные вопросы к экзамену

1. Спортивный календарь, положение и программа соревнований.
2. Легкая атлетика как вид спорта.
3. Система зачета по легкой атлетике и оценка результатов в соревнованиях. Виды соревнований.
4. Основы техники ходьбы и бега.
5. Основы техники прыжков.
6. Основы техники метания.
7. Анализ техники бега на 100 м.
8. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
9. Анализ техники метания гранаты.
10. Анализ техники метания копья.
11. Анализ техники толкания ядра.
12. Анализ техники метания диска.
13. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
14. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
15. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
16. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
17. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери - флоп».
18. Анализ техники тройного прыжка.
19. Анализ техники эстафетного бега (4х100м, 4х400м).

20. Анализ техники барьерного бега (100м, 110м).
21. Главный судья соревнований, его права и обязанности.
22. Главная судейская коллегия по легкой атлетике, ее права и обязанности.
23. Правила соревнований по бегу.
24. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
25. Правила соревнований по прыжкам.
26. Правила соревнований по метаниям.
27. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
28. Обязанности и права главного секретаря соревнований.
29. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
30. Организация и проведение соревнований по метанию гранаты и копья.
31. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
32. Организация и проведение соревнований по метанию диска.
33. Организация и работа судейской бригады на финише.
34. Организация и работа судейской бригады на старте.
35. Организация и работа судей на дистанции.
36. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину.
37. Организация и проведение занятий и физкультурно-спортивной мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов.
38. Техника безопасности в легкой атлетике.
Оказывать первую доврачебную помощь.
39. Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона (кроссы, пробеги, эстафеты).
40. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
41. Организационные комиссии, их задачи и права.
42. Работа представителя команды.
43. Спортивные сооружения и оборудование для метания копья, гранаты, диска и толкания ядра.
44. Спортивные сооружения и оборудование для прыжков в высоту и в длину.
45. Судейство соревнований по многоборью.
46. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.
47. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
48. Причины спортивного травматизма.
49. Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
50. Техника безопасности на уроках физической культуры.
51. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)

Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.
Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.11.03 ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);

- способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

- способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта (ОПК-13).

Индикаторы достижения:

ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта.

ОПК-7.1.Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.

ОПК-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь.

ОПК-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

ОПК-13.1. Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта.

ОПК-13.2. Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.

ОПК-13.3. Участвует в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Прикладное плавание» относится к обязательной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

- правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной медицинской помощи;

- способы организации и проведения соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

Уметь:

- оценивать физические способности, функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;

- составлять тренировочные программы с учетом техники безопасности, профилактики травматизма;

- осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;

- разрабатывать положение о соревнованиях по избранному виду спорта

обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма и оказать первую доврачебную помощь на уроках;

Владеть:

- методами организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;

- навыками методикой проведения отдельных частей занятия с учетом функционального состояния обучающихся;

- организаторскими навыками по организации и проведению соревнований;

- навыками оказания первой доврачебной помощи и обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы техники прикладных способов плавания.	Техника плавания способом на боку: положение тела, движения ногами, дыхание, движения руками. Общая согласованность движений. Техника плавания способом брасс на спине: положение тела, движения ногами, дыхание, движения руками. Общая согласованность движений.
2	Основы техники приемов спасания.	Техника ныряния. Подготовка к нырянию. Техника погружения в воду с поверхности. Головой вниз. Ногами вниз. Техника передвижения под водой. «Скольжение», «Руки впереди – ноги кроль». «Брасс». «На боку». «Руки вперед – ноги дельфин». Помощь тонущему. «Захват за туловище, под руки». «Захват за туловище сверху рук». «Захват за руки». «Захват за туловище сзади». Подплывания к пострадавшему. Поиски пострадавшего под водой. Освобождения от захватов. Транспортировка пострадавшего. «На спине за подбородок». «Снизу под руку». «Снизу под две руки». Оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.
3	Методика обучения в прикладном плавании	Целостно-раздельный метод. Основы методики обучения прикладному плаванию. Общая схема методики обучения прикладному плаванию. Методика обучения различных способов ныряния, освобождения от захватов, транспортировки пострадавшего. Основы методики обучения

		оздоровительному плаванию. Общая схема обучения оздоровительному плаванию.
4	Последовательность действий при спасении тонущего. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде.	Оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде. Признаки остановки сердца: а) отсутствия пульса; б) отсутствия дыхания; в) расширение зрачков. Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи: -обеспечение свободы дыхания и кровообращения (расстегнуть одежду); -приведение пострадавшего в сознание и его согревание; -открывание и очистка рта; -удаление воды из дыхательных путей, легких и желудка; -проведение мер по восстановлению дыхания и кровообращения. Если сознание не возвращается: -подготовка к выполнению искусственного дыхания; -выполнению искусственного дыхания; -меры по предупреждению осложнений. Искусственного дыхание: -способ «рот в рот»; -способ «рот в нос»; Восстановление кровообращения: Непрямой (закрытый) массаж сердца. Меры, предупреждающие возможные осложнения. Виды утопления: -мнимое утопление (белая асфиксия); -собственное утопление (синяя асфиксия); -асфиксическое утопление, -признаки смерти.
5	Техника безопасности, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.	Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основные причины травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Основы техники прикладных способов плавания.

Тема 2. Ныряние и передвижение под водой. Прикладные прыжки в воду.

Тема 3. Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам.

Тема 4. Способы передвижения и поиска под водой. Структура движений при нырянии. Всплывание на поверхность воды. Переправы с помощью подсобных средств.

Тема 5. Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Подплывать. Оказание первой помощи.

Тема 6. Профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности на уроках на занятиях.

Тема 7. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на уроках физической культуры.

Тема 8. Последовательность действий при спасении тонущего.

Тема 9. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ (

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	А Основы техники прикладных способов плавания	… Основы техники прикладных способов плавания. Техника плавания спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания. Ныряние и передвижение под водой. Прикладные прыжки в воду. Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам. Плавание в экстремальных условиях. Преодоление водных преград.
2.	А Основы техники приемов спасания.	… Методика обучения технике плавания. Двигательные умения и навыки как результат обучений, закономерности их формирования. Этапность обучения двигательным действия: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования. Задачи и особенности каждого этапа. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
3.	Г Методика обучения в прикладном плавании	… Преодоление водных преград. Способы передвижения и поиска под водой. Структура движений при нырянии. Всплывание на поверхность воды. Переправы с помощью подсобных средств.
3.	Д Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи.	… Оказание первой помощи пострадавшему на воде. Подплывать. Оказание первой помощи. Освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего и одновременно необходимо проводить наружный массаж сердца.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерные вопросы к самостоятельной работе.

1. Основы техники прикладных способов плавания.
2. Основы техники приемов спасания.
3. Методика обучения в прикладном плавании.
4. Последовательность действий при спасении тонущего.
5. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде.
6. Соблюдение техники безопасности, профилактика травматизма, оказания первой доврачебной помощи.
7. Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта.
8. Физическая подготовка в данном виде спорта.
9. Провести занятия и физкультурно-спортивные мероприятия.
10. Средства и методы обучения по прикладному плаванию.
11. Приемы освобождения от захватов тонущего.
12. Техника оживления (оказание первой помощи).
13. Виды утопления.
14. Последовательность действий при спасении тонущего.
15. Методика обучения в прикладном плавании.
16. Методика обучения технике плавания.
17. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
18. Оказание первой помощи.
19. Освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего и одновременно необходимо проводить наружный массаж сердца.
20. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
21. Основы техники приемов спасания.
22. Основы техники прикладных способов плавания.
23. Основы техники прикладных способов плавания.
24. Переправы с помощью подсобных средств.
25. Плавание в экстремальных условиях.
26. Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи.
27. Преодоление водных преград.
28. Преодоление водных преград.
29. Прикладные прыжки в воду.
30. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде.
31. Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам.

32. Способы ныряния и передвижения под водой.
33. Способы передвижения и поиска под водой.
34. Структура движений при нырянии.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие - Новосибирск: НГТУ, 2012. - Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958

Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лабораторного типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Прикладное плавание» основы техники прикладных способов плавания. Основы техники приемов спасания. Методика обучения в прикладном плавании. Последовательность действий при спасении тонущего. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде. Техника безопасности, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки и экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических и тестовых заданиях

Требование к аттестации *(тестирование)**:***

1. При освобождении от захватов спасателю необходимо:

{=самому уходить вниз, а пострадавшего выталкивать вверх;
~прижать пострадавшего к себе;
~повернуть пострадавшего лицом к себе}

2. При транспортировке, пострадавший должен находиться в воде в положении:

{~на боку
=на спине
~на груди}

3. По каким признакам можно определить наличие воды в легких:

{~по пульсу на сонной артерии;
~по реакции зрачков на свет:
=по кожным покровам}

4. Перед длительным погружением под воду необходимо:

{~выполнить разогревающие упражнения;
=выполнить гипервентиляцию легких;
~выполнить упражнения на растягивание}

5. Пенистые выделения из ротовой и носовой полостей пострадавшего свидетельствуют:

{~о наличии воды в желудке;
=о наличии воды в легких;
~о переохлаждении организма}

Практические задания:

1. Проплыть на время способом «кроль на груди».
2. Достать манекен со дна, транспортировка манекена.
3. Техническая и плавательная подготовка: оценка техники плавания всеми способами, 25 м с помощью одних ног, 25 м в полной координации
4. Прыжок в воду вниз ногами с тумбы.
5. Оказание первой (до врачебной) помощи пострадавшему на воде.
6. Основы техники приемов спасания.
7. Методика обучения в прикладном плавании.
8. Последовательность действий при спасении тонущего.
9. Соблюдение техники безопасности, профилактика травматизма, оказания первой доврачебной помощи.
10. Провести судейство соревнований по плаванию.
11. Составить комплекс упражнений на физическую подготовленность пловцов.
12. Подготовить доклад на тему: «Организация физкультурно-спортивных мероприятий».

Примерные вопросы к экзамену:

1. Всплывание на поверхность воды.

2. Двигательные умения и навыки как результат обучений, закономерности их формирования.

3. Задачи и особенности каждого этапа.

4. Классификация и характеристика прикладного плавания.

5. Меры безопасности на воде.

6. Техника прикладных способов плавания и методика обучения им.

7. Техника различных видов ныряния и методика обучения им.

8. Техника различных способов транспортировки тонущего и методика обучения.

9. Приемы освобождения от захватов тонущего.

10. Техника оживления (оказание первой помощи).

11. Виды утопления.

12. Последовательность действий при спасении тонущего.

13. Методика обучения в прикладном плавании.

14. Методика обучения технике плавания.

15. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

16. Оказание первой помощи.

17. Освобождения воздухоносных путей от воды пострадавшего и одновременно необходимо проводить наружный массаж сердца.

18. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

19. Основы техники приемов спасания.

20. Основы техники прикладных способов плавания.

21. Основы техники прикладных способов плавания.

22. Переправы с помощью подсобных средств.

23. Плавание в экстремальных условиях.

24. Последовательность мероприятий по оказанию первой помощи.

25. Преодоление водных преград.

26. Преодоление водных преград.

27. Прикладные прыжки в воду.

28. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде.

29. Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам.

30. Способы ныряния и передвижения под водой.

31. Способы передвижения и поиска под водой.

32. Структура движений при нырянии.

33. Техника плавания спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания.

34. Этапность обучения двигательным действиям: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.

35. Основы техники прикладных способов плавания.

36. Основы техники приемов спасания.

37. 3. Методика обучения в прикладном плавании.

38. Последовательность действий при спасении тонущего.

39. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде.

40. Соблюдение техники безопасности, профилактика травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

41. Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта.

42. Физическая подготовка в данном виде спорта и физкультурно-спортивные мероприятия.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов

обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля, директор Г.В. Голдович.

Внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

Факультет физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.11.04 «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

а) формирование общепрофессиональных компетенций:

ОПК-3 (способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке).

ОПК-7 (способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь).

ОПК-13 (способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта).

Индикаторы достижения:

ОПК- 3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта.

ОПК- 7.1.Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря

ОПК- 7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь.

ОПК- 7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.

ОПК- 13.1. Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов.

ОПК-13.2. Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.

ОПК- 13.3. Участвует в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивнооздоровительного мероприятия.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Зимние виды спорта» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;
- организацию и методику проведения научно-методической и научно-исследовательской работы по лыжному спорту;
- причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;
- особенности занятий лыжным спортом с детьми, подростками, юношами и девушками

Уметь:

- определять причины ошибок в процессе обучения способам передвижения на лыжах и пути их устранения;
- применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии;
- реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях;

Владеть:

- методикой обучения способам передвижения на лыжах с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях на лыжах;
- основами речевой профессиональной культуры;
- методами педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом;
- методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	А) Введение в предмет. История развития лыжного спорта.	Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России, участие и успехи спортсменов России, СССР в первенствах Мира, Олимпийских Играх.
2.	Б) Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: классификация, характеристика.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовке юношей. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.
3.	В) Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.	Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Задачи, принципы и методы обучения. Структура процесса обучения в лыжном спорте. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного классического хода. Анализ техники одновременных классических ходов. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков. Способы подъемов. Способы торможения лыжами. Поворот в движении переступанием. Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревновании, индивидуальных особенностей.

		Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.
4.	Г) Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.	Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа но подготовке соревнований. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе. Пропаганда соревнований.
5.	Д) Формы организации занятий по лыжному спорту.	Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий но лыжному спорту. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым, населением.
6.	Е) Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением	Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного возраста. Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми школьного возраста. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Методика обучения передвижению на лыжах детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ но лыжной подготовке. Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в мало комплектных и вспомогательных

		школах. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе. Содержание и организация самостоятельных занятий но лыжной подготовке (выполнение домашних заданий, индивидуальные занятия). Взаимосвязь различных форм занятий по лыжному спорту в школе.
7.	Ж) Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	Значение планирования и учета для организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту с учащимися школ и в ДЮСШ. Виды планирования. Основные документы планирования (программы, учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока), их составление. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости на уроках лыжной подготовки, оценка технической подготовленности учащихся по лыжам. Критерии оценок. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции по лыжному спорту. Планирование спортивно-массовых мероприятий но лыжам. Взаимосвязь планирования и учета.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	АОсновы техники и методика обучения передвижению на лыжах	Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Задачи, принципы и методы обучения. Структура процесса обучения в лыжном спорте. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. 5. Дифференцированный и индивидуальный
2.	А Основы горнолыжной техники	Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков. Способы подъемов. Способы торможения лыжами. Поворот в движении переступанием. Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревновании, индивидуальных особенностей.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: ыжах.
Вопросы для обсуждения:
1.
подходы в обучении передвижению на лыжах.
6. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
7. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
8. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
9. Анализ техники попеременного двухшажного классического хода.
10. Анализ техники одновременных классических ходов.
11. Основы горнолыжной техники.
16. Использование технических средств обучения в лыжном спорте.
17. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Написание реферата по разделу «Введение в предмет. История развития лыжного спорта».
2. Конспектирование терминологии лыжного спорта.
3. Написание реферата по разделу «Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах».
4. Разработка положения о соревнованиях по лыжному спорту.
5. Разработка плана-конспекта урока по лыжной подготовке.
6. Разработка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам.

Примерные задания для написания реферата:

1. История появления и использования лыж.
2. История развития лыжного инвентаря.
3. Рост спортивных результатов лыжников-гонщиков на зимних Олимпийских играх и Первенствах Мира.
4. Роль специальных средств в технической и специальной подготовке лыжников-гонщиков.
5. Лыжный спорт в общеобразовательных школах.
6. Использование лыжного спорта для активного отдыха населения.
7. Методы и методики исследований в лыжном спорте.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия,

практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

Новое поколение лыж для Российской армии: лыжная подготовка курсантов, обучающихся на военных кафедрах вузов / А.В. Куршев, И.А. Зенуков, А.Г. Хайруллин и др. ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2016. – 92 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560973

Дополнительная литература

Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139

Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / сост. Ю.В. Корягина, В.А. Аикин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 68 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435

б)программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

в) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

www.skisport.ru

http://ski-kiev.narod.ru

http://forum.ski.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо соблюдение следующих условий.

Занятия по лыжному спорту на факультетах физической культуры, в зависимости от местных условий, проводятся на лыжных базах. На лыжных базах студенты должны быть обеспечены необходимыми условиями размещения, питания и гигиены. На лыжных базах необходимо иметь лыжехранилище, мастерскую для мелкого ремонта инвентаря, учебные классы (комнаты) для теоретических учебных занятий.

В районе лыжных баз необходимо проложить учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, которые должны быть безопасными для проведения учебной и учебно-тренировочной работы.

Для прокладки лыжных трасс на необходимо иметь снегоходы типа «Буран» или ретрак. Студенты должны быть обеспечены лыжным инвентарем (лыжами, ботинками, лыжными палками, лыжной мазью).

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс предусматривает освоение основ лыжных гонок, знакомство с другими видами лыжного спорта, В ходе изучения дисциплины студенты овладевают знаниями, умениями и навыками по организации и проведении занятий по лыжной подготовке, а также по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам.

Логика изложения лекционного материала подразумевает получение знаний по истории развития лыжного спорта, характеристике видов лыжного спорта, по основам техники и методике обучения способам передвижения на лыжах, по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам.

Учебный курс «Зимние виды спорта» призван способствовать овладению студентами практическими навыками передвижения на лыжах по пересеченной местности, повышению своего физического потенциала через развитие физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику.

В процессе самостоятельной работы студенты изучают программный материал по наиболее важным разделам программы посредством работы с основной и дополнительной литературой по лыжному спорту.

В процессе изучения дисциплины применяются различные методы обучения (словесные, наглядные и методы практического упражнения) и методы тренировки (равномерный, переменный, контрольный, интервальный, повторный, соревновательный).

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-

образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме зачетных требований предусматривает выполнение требований практической подготовленности и проверку теоретических знаний.

Практическая подготовленность предполагает сдачу **контрольных нормативов**:

1.Уметь демонстрировать технику классических способов передвижения, способов спусков, подъемов, поворотов и торможений.

2.Прохождение дистанции лыжной гонки на время (ю-10 км, д-5 км).

Примерные **вопросы для проведения экзамена** и критерии оценивания.

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Развитие лыжного спорта в России.
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
5. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
6. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
7. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
8. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
11. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
12. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
13. Принципы обучения.
14. Методы обучения.
15. Структура процесса обучения.
16. Организация обучения и подготовка мест занятий.
17. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
18. Анализ техники и методика обучения:

попеременному двухшажному ходу;
одновременному бесшажному ходу;
одновременному одношажному ходу;
одновременному двухшажному ходу;
коньковым ходам;
способам переходов с хода на ход;
способам преодоления подъемов;
способам преодоления неровностей;
способам торможений.

19. Стойки при спусках.
20. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне:

переступанием;
упором;
плугом;
из упора;
на параллельных лыжах.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

Кафедра ТИМФКИС, к.б.н., доцент Данилов Е.В.

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.12.01 ФИЛОСОФИЯ
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

Формирование универсальных компетенций:

- способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах (УК-5).

Индикаторы достижения:

УК.5.1. Имеет представление о межкультурном разнообразии общества в социально-историческом аспекте

УК.5.2. Способен к восприятию межкультурного разнообразия общества в этическом контексте

УК.5.3. Способен к философскому анализу и обобщению межкультурного пространства современного мира

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Философия» относится к модулю универсальных компетенций обязательной части дисциплин.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- разнообразие подходов к этической оценке общественного бытия в историческом контексте**;**
- разнообразие подходов к этической оценке общественного бытия в историческом контексте.

Уметь:

- сопоставлять различные этические позиции сообществ;
- обосновать выбор наиболее эффективных методов философских анализа и обобщения.

Владеть:

- способами этического анализа действительности;
- способами философского анализа событий современной общественной жизни.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	**Философия, ее предмет, структура и функции**	Основные определения философии. Мировоззрение как социокультурный феномен и субъективная реальность. Исторические типы мировоззрения. Причины и механизм смены типов мировоззрения. Предмет философии. Философия как специальный тип теоретизирования и способ самоидентификации человека в мире. Основные концепции возникновения философии. Структура философского знания: метафизика, онтология, гносеология, аксиология. Философические дисциплины: философская антропология, этика, эстетика, религиоведение. Основные философские школы и направления: материализм, идеализм, деизм, пантеизм, дуализм, экзистенциализм, прагматизм, позитивизм, фрейдизм, неотомизм. Философский монизм. Иррационалистические школы философии. Взаимодействие философии с наукой, искусством, религией. Философия и экономика. Философия и политика. Философия и религия. Философия и искусство. Философия и естествознание. Философия и социально-гуманитарные науки. Основные функции философии: мировоззренческая, логико-методологическая, аксиологическая.
2.	**История философии**	2.1. Человек и абсолют в восточной философии. Древнеиндийская философия: чарвака, джайнизм, буддизм. Философские школы в древнем Китае: конфуцианство, даосизм. Человек в философии и культуре Востока. Поиск сокровенного смысла бытия. Философия как учение о воспитании человека и управления обществом. 2.2. Космоцентрическая философия Древней Греции и Древнего Рима. Учение о бытии милетских мыслителей. Диалектика Гераклита, элейцев и пифагорейцев. Демокрит. Платон. Аристотель. Проблемы человека и общества, нравственных и правовых норм в философии киников, стоиков и эпикурейцев. Лукреций Кар. Цицерон. Сенека. Неоплатонизм. Античная система воспитания и философия. 2.3.Теоцентризм средневекового мышления. Идея творения и идея откровения. Креационизм. Христианская концепция истории. Средневековая арабо-мусульманская философия. Христианство и ислам о происхождении и природе человека. Божественная предопределенность судьбы и свобода выбора. Христианские и мусульманские утопии. Средневековые представления о роли философии и религии в обучении и воспитании. Натурфилософия

		Возрождения. Антропоцентризм. Пантеизм и гелиоцентризм. Утверждение силы и безграничности разума. Культ красоты. Свобода воли. Гуманизм Возрождения о воспитании гармоничного человека. 2.4.Механистическая картина мироустройства в философии Нового времени. Научная революция XVII века и механистическая картина мира. Проблема метода познания в философии (Ф.Бэкон и Р.Декарт). Эмпиризм и рационализм. Учение о субстанции (Б.Спиноза). Законы жизни Т.Гоббса. Идея равенства (Ж.Ж.Руссо). Идея социального прогресса. Концепция детерминизма. Концепции «искусственного человека» и новые идеи воспитания (Ламетри, Вольтер, Дидро). 2.5. Классическая немецкая философия. Критика познавательной способности субъекта и границ теоретического разума. Априоризм способности познания и «категорический императив» (И.Кант). Тождество мышления и бытия в наукоучении Фихте. Натурфилософия Шеллинга. Идея тождества понятия и предмета в философии «абсолютного идеализма» Георга Вильгельма Фридриха Гегеля. Антропологический материализм Л.Фейербаха. Разработка материалистической диалектики К.Марксом и Ф.Энгельсом, их отношение к диалектике Г.В.Ф. Гегеля. Судьба марксизма в России. 2.6. Отечественная философия. Русская философия XI – XVII веков. Влияние Византии. Практически-нравственная ориентация русской философии. Славянофилы и западники. Философия В.С.Соловьева. Тема свободы, творчества, божественного ничто и Бога в философии Н.А.Бердяева. Федор Михайлович Достоевский, Николай Федорович Федоров, Василий Васильевич Розанов, Павел Александрович Флоренский, Иван Александрович Ильин. Русская философия о духовности человечества и его воспитании. Рационализм и иррационализм в русской философии. Мифы, общественно-политические, эстетические, этические, религиозные взгляды и философия народов России. 2.7.Современная философия как мировоззрение и как методология. Иррационализм А.Шопенгауэра. Интуитивизм А.Бергсона. Философия воли к власти Ф.Ницше. Экзистенциализм М.Хайдеггера, Ж.П.Сартра, А.Камю, К.Ясперса. Феноменология Э.Гуссерля. Герменевтика. Различие наук о природе, обществе, человеке и о его душе. Интерпретация Г.Г. Гадамером понимания как реализации традиций, языка и образования. Позитивизм О.Конта, Э.Маха и Р.Авенариуса. Постпозитивизм: К.Поппер,

		И.Лакатос, П.Фейерабенд, Т.Кун. Лингвистический позитивизм: язык как форма жизнедеятельности. Методологические проблемы мышления и языка, понимания и выражения мыслей. Прагматизм. Неотомизм. Неофрейдизм. Марксизм в нашей стране и за рубежом в XX веке.
3.	**Материальные основы мироздания. Метафизика и онтология**	Метафизика как мировоззрение и метод. Категории «бытие», небытие», «ничто». Бытие и субстанция. Единство и многообразие форм бытия. Соотношения порядка и хаоса. Проблема структуры и иерархии форм бытия. Бытие и разум. Рационалистические и иррационалистические трактовки бытия. Специфика социального бытия. Понятие «идеальное бытие». Онтология и антропология. Материя как фундаментальная философская категория. Развитие представлений о материи. Философское и естественнонаучное представление о материи. Материалистическая и идеалистическая трактовки материи. Специфика диалектико-материалистического понимания материи. Материализм как ценностно-мировоззренческая ориентация. Проблема единства мира. Атрибуты материи и ее всеобщие свойства. Движение. Взаимодействие материи и движения. Пространство и время как универсальные формы бытия материи. Современное естествознание о материальных основах мира. Взаимовлияние естествознания и социально-гуманитарных наук в области познания природного, социального и духовного бытия.
4.	**Философская, религиозная и научная методология познания природы, общества и человека**	Философия как тип рационального познания и трактовки мироустройства. Хаос и Логос. Формирование и развитие диалектики (Сократ, Платон, схоласты Средних веков, способы познания мироустройства у арабо-мусульманских философов, философы эпохи Возрождения, представители немецкой классической философии, марксисты, ученые Франкфуртской школы социальных наук и др.). Диалектика объективная и субъективная. Альтернативы диалектики (онтологический, гносеологический, методологический, логический и др. аспекты). Диалектика и метафизика. Софистика, эклектика, догматизм. Принципы диалектики. Категории диалектики, их развитие и классификация. Универсальные связи бытия (явление и сущность, единичное и общее). Структурные связи (часть и целое; форма и содержание; элемент и структура, система). Связи детерминации (причинные связи; случайность и необходимость; возможность и действительность). Диалектика количественных и качественных изменений. Диалектические противоположности. Диалектические противоречия.

		«Единство-и-борьба» противоположностей. Диалектические отрицания и синтезы. «Отрицание отрицания». Цикличность и поступательность изменений. Философская методология и естествознание. Философия и социально-гуманитарные науки.
5.	**Социоантропогенез. Происхождение и сущность сознания**	Проблема возникновения человека и общества. Роль языка, коллективности и труда (орудийной деятельности) в антропогенезе. Проблема возникновения сознания в различных философских течениях (античный космизм, теоцентричная концепция творения человека Богом и грехопадение, материализм о человеке как эволюции животного мира, теория декаданса – А.Бергсон, Вл. Соловьев, Н.Бердяев). Материализм о сознании как отражении действительности. Диалектика форм отражения. Единство телесного и психического в человеке. Идеальная природа психического и проблема ее объективности. Сознание и самосознание. Сознательное и бессознательное. Мозг и сознание. Знак и знаковые системы. Язык как система знаков. Функции языка: коммуникативная, интегративная, суггестивная (внушающая) и др. Характеристика труда: орудийность, целесообразность, коллективность. Проблемы цели и средств в человеческой деятельности. Коллективность как первичная социальная потребность. Социальная депривация (одиночество) в филогенезе (К.Маркс, Э.Фромм) и онтогенезе. Коллективность, язык, труд – воплощение родовой сущности человека. Общественное и индивидуальное сознание. Формы общественного сознания и его уровни. Педагогическая антропология.
6.	**Познание: философское, религиозное, научное и ненаучное**	Предмет и структура гносеологии. Практическое и познавательное отношение к миру. Познание как созерцание и как деятельность. Эмпиризм и рационализм о природе и разуме как источниках человеческих знаний о мире. Скептицизм и агностицизм как выражения радикального сомнения в познаваемости мира. Познание и рефлексия. Субъект и объект познания. Проблема самопознания субъекта. Уровни и формы познавательной деятельности. Специфика форм чувственного познания и их взаимосвязь. Сенсуализм. Рациональное познание и его основные формы. Роль интуиции в познании. Познание и воображение. Метафора как средство познания. Проблема истины в философии. Онтологическая и гносеологическая концепции истины. Объективность и конкретность истины. Диалектика относительных и абсолютных форм истины. Критерии истинности знаний и истинности вещей (veritasrerum). Истина и ложь. Истина и

		заблуждение. Истина и свобода. Познание как поиск истины (истинность объекта, истинность субъекта, истинность метода, истинность деятельности, истинность культурной среды). Соотношение методологии и методов. Эпистемология. Наука как тип специализированного знания. Естествознание и социально-гуманитарные науки. Критерии научности знания. Донаучное, ненаучное и научное знание. Обыденное познание и его особенности. Общественная роль науки и ее социальные функции. Этика науки. Традиции и новации в эволюции научного знания. Проблемы научного творчества. Алгоритмы изобретательства и эвристика. Общенаучные и частнонаучные методы. Верификация и фальсификация научного знания. Мировоззренческие итоги развития науки в XX веке. Сциентизм и антисциентизм. Педагогика развития творческих способностей и мышления человека. Место и роль науки и религии, знания и веры в жизни человека.
7.	**Философия общества и его истории.**	Особенности познания социальной действительности. Предмет и функции социальной философии. Натуралистические, социобиологические, социопсихологические, синергетические концепции общества. Формационный и цивилизационный подходы к изучению общества. Общественное бытие и общественное сознание. Философские проблемы основных сфер жизни общества: материально-производственной (философия собственности; материальное производство и его роль в жизни общества; философия техники), социальной (народ, классы и нации, теория стратификации и т.д.), политической (сущность и формы государства, его функции, политическая идеология и психология), правовой (основные проблемы философии права), духовной (сущность и особенности духовной жизни общества, духовное производство). Различные концепции философии истории: космоцентричная, теологическая, антропоцентричная, просветительская, научная. Принцип историзма. Проблема смысла и назначения истории. Традиционное, индустриальное и постиндустриальное общества. История как общественный прогресс. Критерии прогресса в различных религиозных и философских концепциях. Критика идеи прогресса в философии XX века (О.Шпенглер, К.Ясперс, К.Р.Поппер и др.). Учение Н.Данилевского о культурно-исторических типах. Концепции многообразия цивилизаций и культур (О.ШпенглерА.Тойнби, П.А.Сорокин, К.Ясперс).

8.	**Человек, индивид, личность**	Проблема человека в истории философии. Человек и мир. Эволюция человека от биосферы до ноосферы. Антропосоциогенез. Биологическое и социальное в человеке. Индивидуальное и коллективное в человеке. Исторический характер отношения человека и общества. Практика – специфически человеческий способ отношения к миру. Человек и человечество. Проблема бессознательного и сознательного в философской антропологии. Жизнь, смерть и бессмертие в духовном опыте человечества. Понятие личности. Особенности восприятия личности в разных культурах. Социальные типы личности. Индивид как особая единичная ценность. Личность и «Я». Идея личностной уникальности. Историческая необходимость и свобода личности в религиозных и философских концепциях. Свобода и равенство. Свобода и ответственность. Проблема отчуждения. Социальные роли личности. Социальные ценности и социализация личности. Смысл жизни и последствия смыслоутраты. Гуманизм и дегуманизация. Гуманистические добродетели и жизненная позиция. Личность в условиях социальных и глобальных кризисов. XXI век и ноосферное гуманистическое миропонимание. Естествознание и социально-гуманитарные науки о личности, его идеалах и ценностях.
9.	**Аксиология – учения о ценностях**	Аксиология – учение о ценностях бытия и познания. Философская, религиозная и научная аксиология. Биологическая и социальная жизнь. Жизнь общества и человека: их единство и различия. Жизнь телесная и духовная. Понятие «ценность». Общечеловеческие, расовые, национальные и индивидуальные ценности. Классификация ценностей и проблема их иерархии. Ценность жизни: биологической, социальной, индивидуальной (телесной и духовной). Ценности материальные и духовные, их взаимосвязь. Социальная природа человека и ценность семьи. Смысл и цель жизни человека. Смерть и бессмертие. Жизнь, смерть и бессмертие в духовном опыте человечества. Религия о ценности человеческой жизни. Как мы «делаем» бессмертие? Творческое бессмертие. Активное долголетие. Человеческое счастье. Взаимосвязь смысла жизни и счастья. Любовь и дружба как общечеловеческие ценности. Нравственные и эстетические ценности. Познавательные ценности и ценность познания. Педагогические ценности.
10.	**Глобальные проблемы современности и будущее человечества**	Современная глобальная ситуация как результат социально-экономического развития и научно-технического прогресса во второй половине XX столетия. Причины и условия возникновения глобальных проблем. Настоятельная необходимость

		решения политических, экономических, демографических, экологических и других глобальных проблем для выживания человечества. Иерархия глобальных проблем. Экологические проблемы сфер бытия: лито-, атмо-, гидро-, фито-, зоо- и гомосфер. Причины возникновения и пути решения экологических проблем. Становление будущего как реальный исторический процесс столкновения противоборствующих тенденций в жизни общества. Существуют ли «пределы роста»? Стимулы и потенциалы общественного развития. Предвосхищение будущего – необходимое условие целесообразной деятельности людей. Социальное предвидение. Проблемы достоверности социального предвидения и его критерии. Основные методы прогнозирования: экстраполяция, историческая аналогия, компьютерное моделирование, сценарии будущего и экспертные оценки. Типы (виды) социальных прогнозов: поисковые, нормативные, аналитические и предостерегающие. Их научно-познавательное содержание и идеологическое значение. Сущность и перспективы современной научно-технической революции, ее возможные последствия и социальные альтернативы, стоящие перед человечеством. Научно-техническая революция и возрастание роли человека во всех сферах жизни общества. Ограниченность и опасность технократического мышления. Проблема будущего человека и культуры.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:
Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1 Философия, ее предмет, структура и функции.
Тема 2 История философии.
Тема 3 Материальные основы мироздания. Метафизика и онтология.
Тема 4 Философская, религиозная и научная методология познания природы, общества и человека.
Тема 5 Социоантропогенез. Происхождение и сущность сознания.
Тема 6 Познание: философское, религиозное, научное и ненаучное.
Тема 7 Философия общества и его истории.
Тема 8 Человек, индивид, личность.
Тема 9 Аксиология – учения о ценностях.
Тема 10 Глобальные проблемы современности и будущее человечества.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Философия, ее предмет, структура и функции.
Вопросы для обсуждения:
1. Предпосылки и причины возникновения философии и ее определение.

2. Философия как высший тип мировоззрения. Мировоззрение, его типы и уровни.
3. Философия, ее предмет, метод, структура и функции в культуре.
4. Философия и наука, философия и искусство, философия и религия.

Тема 2: История философии.
Античная и средневековая философия
Вопросы для обсуждения:
1. Материализм и идеализм в философии древнего мира (чарвака, буддизм, конфуцианство, даосизм, Демокрит, Платон).
2. Античная диалектика (Зенон, пифагорейцы, Платон).
3. Учение о человеке и его душе в античной философии (Сократ, Эпикур, стоики, киники).
4. Проблема бога и человека, веры и знания, сущности и существования в средневековой философии.

Философия Нового времени и немецкая классическая философия (2 часа)
Вопросы для обсуждения:
1. Ф.Бэкон, его учение об индукции и природе человеческих заблуждений.
2. Гносеология английских и французских материалистов (XVII - XVIII веков (Д. Локк, Т. Гоббс, Ж.О. Ламетри, Д. Дидро, Э.Б. Кондильяк).
3. Философия И.Канта.
4. Система и диалектика Г.В.Ф. Гегеля.

Современная философия
Вопросы для обсуждения:
1. Позитивизм, этапы его развития О. Конт, Э. Мах, Л. Витгенштейн, Б. Рассел).
2. Экзистенциализм (С. Кьеркегор, Ф.М. Достоевский, Ж.-П. Сартр, А. Камю, М. Хайдеггер).
3. Прагматизм (Д. Дьюи, У. Джемс, Р. Пирс).
4. Фрейдизм и философская антропология (З. Фрейд, Э. Фромм и др).
5. Иррационализм (А. Шопенгауэр, Ф. Ницше).

Тема 3: Материальные основы мироздания. Метафизика и онтология.
Вопросы для обсуждения:
1.Онтология: рационалистические и иррационалистические трактовки бытия.
2. Бытие. Небытие. Ничто.
3. Метафизика как мировоззрение и методология.
4. Сущее (абсолют) и Универсум. Хаос и порядок. Абсурд (хаика) и логика.

Материя, ее структура, способ и формы существования
Вопросы для обсуждения:
1. Определение материи в истории философии. Мировоззренческий смысл категории материи (религия, философия, наука о месте и роли материи в мироздании).
2. Способ и формы существования материи (движение, пространство, время).
3. Виды материи (вещество, поле, плазма, вакуум) и их характеристики.

Тема 4: Философская, религиозная и научная методология познания природы, общества и человека.
Вопросы для обсуждения:
1. Формирование диалектики и ее альтернативы (онтологический, методологический, логический аспекты).
2. Принципы диалектики.
3. Категории диалектики:
   – Универсальные связи бытия (явление и сущность, единичное и общее).
   – Структурные связи (часть и целое; форма и содержание; элемент и структура, система).

– Связи детерминации (причинные связи; случайность и необходимость; возможность и действительность).

4. Законы диалектики: их сущность, взаимосвязь и значение.

Тема 5: Социоантропогенез. Происхождение и сущность сознания.

Вопросы для обсуждения:

1. Природные (экологические и этологические) предпосылки возникновения человека.
2. Роль языка, коллективной жизни и труда (орудийной деятельности) в социоантропогенезе.
3. Нефилософские концепции происхождения человека (мифологические, религиозные, научно-фантастические).
4. Психическое и сознание. Мозг и мышление.

Тема 6: Познание: философское, религиозное, научное и ненаучное.

Познание: философское, религиозное, научное и ненаучное

Проблемы познаваемости мира и природа познавательного отношения

Вопросы для обсуждения:

1. Познание как предмет философского анализа. Субъект и объект познания.
2. Уровни и формы познавательной деятельности. Роль интуиции в познании.
3. Проблема истины в философии.

Наука как тип специализированного знания

Вопросы для обсуждения:

1. Донаучное, ненаучное (обыденное, религиозное, художественное) и научное знание. Основные особенности научного познания. Знание и вера.
2. Особенности современного этапа научного познания. Общественная роль науки и ее социальные функции. Этика науки.

Тема 7: Глобальные проблемы современности и будущее человечества.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие глобальных проблем. Человек и глобальные проблемы современного мира: экологические, демографические, экономические, политические и др. как результат развития технических цивилизаций второй половины XX в.
2. Будущее человечества: перспективы, прогнозы:

а) взаимосвязь прошлого, настоящего и будущего человека;

б) предвидение будущего – необходимое условие существования и выживания современного человека;

в) прогнозирование и его методы (экстраполяция, историческая аналогия, компьютерное моделирование, сценарии будущего и экспертные оценки);

г) проблема достоверности предвидения будущего человека и общества. Практические последствия (экологические, социально-экономические и др.) футурологических заблуждений.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Подготовка к устному опросу включает в себя следующие виды занятий:

1. Изучение рекомендованной литературы;
2. Работа с лекционными конспектами;
3. Изучение словаря терминов и понятий курса.

Написание реферата.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ:

1. Что такое философия? Когда и как она возникла?
2. Кому и зачем нужна философия?
3. Чем отличается мифологическое мышление от философского?
4. Мировоззрение общества и мировоззрение человека: как они формируются?
5. Мировоззрение как субъективная реальность и его структура.
6. Особенности религиозного мировоззрения?
7. Как устроен мир: материализм и идеализм?
8. Философия и искусство.
9. Философия и наука.
10. Межкультурное пространство современного мира.
11. Человек и абсолют в восточной философии.
12. Древнеиндийская философия: чарвака, джайнизм, буддизм.
13. Философские школы в древнем Китае: конфуцианство, даосизм.
14. Учение о бытии милетских мыслителей.
15. Диалектика Гераклита, элейцев и пифагорейцев.
16. Атомистика Демокрита и современная физическая картина мира.
17. Учение Платона об «идеях» и истинных знаниях.
18. Аристотель о 4-х первопричинах мироустройства.
19. Проблемы человека и общества, нравственных и правовых норм в философии киников, стоиков и эпикурейцев.
20. Материализм Лукреция Кара.
21. Эклектическая философия Цицерона.
22. Афоризмы Сенеки.
23. Учение неоплатоников о Едином и его эманации.
24. Креационизм. Христианская концепция истории.
25. Средневековая арабо-мусульманская философия.
26. Натурфилософия Возрождения.
27. Гуманизм Возрождения и воспитание гармоничного человека.
28. Механистическая картина мироустройства в философии Нового времени.
29. Идея равенства (Ж.Ж.Руссо).
30. Идея социального прогресса.
31. Антропологический материализм Л.Фейербаха.
32. Ф. Энгельс о роли труда в происхождении человека.
33. Русская философия XI – XVII веков. Влияние Византии.
34. Славянофилы и западники.
35. Учение о богочеловечестве В.С.Соловьева.
36. Тема свободы, творчества, божественного ничто и Бога в философии Н.А.Бердяева.
37. Федор Михайлович Достоевский.
38. Николай Федорович Федоров.
39. Василий Васильевич Розанов.
40. Павел Александрович Флоренский.
41. Иван Александрович Ильин.
42. Мифологические, религиозные, социально-политические, этические, эстетические, социально-политические, педагогические взгляды народов России.
43. Мировоззрение башкир VI – XII веков. Философские («вечные») проблемы в эпическом памятнике «Урал-батыр».
44. Переход от политеизма (тенгрианства) к монотеизму (мусульманству) как смена философских парадигм духовной жизни башкир.
45. Фольклор, мифология, философия. Формирование антропоморфического мифофилософского мировоззрения в эпосе «Акбузат». Проблемы добра и зла,

справедливости и других философский понятий как зарождение философской интуиции и рефлексии.
46. Эстетика башкир VI – XII веков. Картина мира в башкирском эпосе.
47. Арабо-мусульманская философская традиция в Башкортостане.
48. Философская мысль башкир после вхождения Башкортостана в состав Российского государства во второй половине XVI века.
49. Философия Башкортостана в XVIII – XX веках.
50. Особенности башкирского суфизма. Просвещение и два его направления. Религиозно-реформаторское (Р.Фахретдинов, З.Камали, З.Давлеткильдеев и др.) и демократическое (М.Уметбаев, М.Акмулла, М.Гафури, Ш.Бабич, Д.Юлтый).
51. Башкирская философская мысль в период социализма.
52. Экзистенциализм М.Хайдеггера, Ж.П.Сартра, А.Камю, К.Ясперса.
53. Гуманизм современной философии и педагогики.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:
литература:

1. Антюшин, С.С. Философия : учебник : [16+] / С.С. Антюшин, Л.Г. Горностаева ; Российский государственный университет правосудия. – Москва : Российский государственный университет правосудия (РГУП), 2016. – 515 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560803 (дата обращения: 31.05.2020). – Библиогр.: с. 432-433. – ISBN 978-5-93916-500-6. – Текст : электронный.

2. Балашов, Л.Е. Философия : учебник / Л.Е. Балашов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Дашков и К°, 2018. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573117 (дата обращения: 31.05.2020). – Библиогр.: с. 594-597. – ISBN 978-5-394-01742-1. – Текст : электронный.
3. Философия : учебник / под ред. В.П. Ратникова ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити, 2015. – 671 с. – (Золотой фонд российских учебников). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446491 (дата обращения: 31.05.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02531-5. – Текст : электронный.

программное обеспечение:

- Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
- Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
- Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. http://window.edu.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой. Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Для проведения лабораторных работ используются специальные помещения (учебные аудитории), оснащенные специализированным лабораторным оборудованием: персональными компьютерами с возможностью выхода в интернет и с установленным программным обеспечением, заявленным в п.7.

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные специализированной мебелью (для обучающихся), меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная

информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Философия» призвана способствовать развитию у студентов способностей воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. Изучение курса строится на раскрытии понятий на конкретных примерах из современной социальной жизни. Логика изложения материала подразумевает возможность аргументировать свою мысль теоретическими определениями и приводить соответствующие факты.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы:

1. Предмет и структура философии.
2. Функции философии.
3. Мировоззрение и его исторические типы.
4. Концепции происхождения философии.
5. Философия Древнего Востока (Китай, Индия).
6. Материализм и идеализм в античной философии.
7. Античная диалектика.
8. Основные проблемы теоцентричной средневековой философии.
9. Натурфилософия Возрождения
10. Философия Нового времени.
11. Немецкая классическая философия.
12. Антропосоциогенез и его комплексный характер.
13. Отечественная философия: направления и представители.
14. Философия XX века.
15. Диалектика бытия и его форм.
16. Философия о единстве и многообразии мира.
17. Понятие движения, его характеристики и формы.
18. Философские концепции пространства и времени.
19. Диалектика и ее альтернативы.
20. Принципы диалектики.
21. Законы диалектики.
22. Категории диалектики
23. Природные предпосылки возникновения социума и человека.
24. Язык, коллективность и труд – как факторы социоантропогенеза.

25. Духовная жизнь общества. Уровни и формы общественного сознания.
26. Теория отражения и классификация форм отражения в природе и обществе.
27. Сознание и мозг.
28. Мышление и язык.
29. Познание как исторически развивающееся отношение человека к миру.
30. Субъект и объект познавательной деятельности.
31. Эмпирические и теоретические методы познания.
32. Наука. Критерии научности знаний. Этика науки.
33. Проблема истины в философии.
34. Специфика социального и гуманитарного познания.
35. Общество как саморазвивающаяся система.
36. Материализм и идеализм об историческом процессе.
37. Проблема прогресса и его критериев в социально-философской мысли прошлого и настоящего.
38. Материальное производство - основа общественного развития. Диалектика производительных сил и производственных отношений.
39. Философские проблемы социальной сферы общества (экономика, политика, религия, мораль, искусство)
40. Общественная идеология и общественная психология.
41. Личность как субъект и объект общественной жизни.
42. Аксиология – учение о ценностях.
43. Классификация общественных и индивидуальных ценностей.
44. Свобода и необходимость: материальная и духовная.
45. Формационный и подход к познанию общественной жизни.
46. Межкультурное пространство современного мира.
47. Цивилизационный подход к познанию общественной жизни.
48. Будущее человечества: перспективы, прогнозы. Философия космизма.
49. Методы прогнозирования и критерии их достоверности.
50. Глобальные проблемы: сущность, классификация, пути решения.
51. Экологические проблемы: причины возникновения и пути решения.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Свободно владеет культурой философского	Отлично	90-100

		мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию философской информации. Умеет выявлять и использовать в профессиональной деятельности возможности социальной среды региона, селения, этноса, социальной структуры общности. Знает в полном объеме основные философские категории и проблемы человеческого бытия; межкультурное разнообразие общества в философском контексте.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень*. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически	Удовлетворительно	50-69,9

		контролируемого материала		
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Д.ф.н., профессор, зав. кафедрой философии, социологии и политологии
В.С. Хазиев

Эксперты:
Внутренний:
Д.с.н., профессор кафедры философии, социологии и политологии В.Н. Антошкин
Внешний:
Д.ф.н., профессор, зав. кафедрой философии БГМУ О.М. Иванова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:
   - развитие универсальной компетенции:

- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8).

индикаторы достижения:

- демонстрирует понимание безопасности условий жизнедеятельности (УК-8.1.);
- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в быту (УК-8.2.);
- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8.3.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные нормативно-правовые акты в области обеспечения безопасности жизнедеятельности и основные положения стратегии национальной безопасности РФ, структуру, функции и полномочия государственных и муниципальных органов власти в области обеспечения безопасности;
- способы передачи инфекционных заболеваний и меры их профилактики;
- правила дорожного движения, а также права и обязанности граждан по обеспечению безопасности дорожного движения;
- факторы риска формирования зависимого и девиантного поведения.

Уметь:

- адекватно реагировать на сигналы оповещения гражданской обороны;
- формировать убеждение о важности ответственного отношения к окружающей природе;
- осознавать взаимосвязь здоровья человека с качеством окружающей среды;
- понимать сущности, принципов и особенностей природных и техногенных процессов, способных наносить ущерб безопасности жизнедеятельности;
- использовать противопожарный инвентарь и работать с огнетушителями, знает об опасности и поражающих факторах пожара и взрыва;
- ориентироваться на местности и подавать сигналы бедствия, правильно подбирать и использовать средства индивидуальной защиты, способен самостоятельно изготовить простейшие средства защиты органов дыхания;
- найти безопасный маршрут эвакуации при возникновении ЧС, понимает знаки и обозначения на планах эвакуации;

– понимать сущности, принципов и особенностей природных и техногенных процессов, угрожающих жизни и здоровью граждан при возникновении ЧС.

Владеть:

– алгоритмом предоставления информации специалистам при возникновении ЧС, знает нормативные документы, регламентирующие безопасность жизнедеятельности в условиях ЧС, телефоны вызова экстренных служб;
– алгоритмом действий при возникновении ситуации вынужденной автономии в природе.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	**Теоретические основы безопасности жизнедеятельности**	Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Основные понятия. Классификация опасностей и угроз по происхождению и характеру воздействия на человека. Теория риска. Концепция приемлемого риска.
2	**Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания**	Биотические и абиотические факторы среды. Закон оптимума. Классификация негативных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения. Вредные и опасные факторы. Предельно-допустимые уровни опасных и вредных факторов. Влияние факторов среды обитания на здоровье. Основные проблемы качества окружающей среды и экологическая безопасность.
3	**Опасности техногенного характера и защита от них**	Производственные аварии и катастрофы. Экологическая безопасность. Аварии с выбросом АХОВ. Дегазация. Аварии с выбросом РОВ. Дезактивация. Пожары и взрывы, средства пожаротушения. Аварии на транспорте.
4	**Опасности природного характера и защита от них**	Стихийные бедствия (космические и гелиофизические, геологические, метеорологические, гидрологические морские). Действие населения в зоне СБ. Профилактика инфекций, защита в очагах природных инфекций.
5	**Опасности социального**	Особенности ЧС социального происхождения

	характера и защита от них	Опасности криминогенного характера Понятие о виктимологии. Обстоятельства, исключающие преступность деяния. Необходимая оборона и ее пределы. Опасность терроризма и экстремизма. Аддиктивное поведение и вредные привычки
6	**Основы информационной безопасности**	Классификация информационных угроз в современном обществе. Понятие информационных войн. Борьба с клеветой, слухами и дезинформацией. Информатизация. Идентификация, аутентификация и компьютерная биометрия. Защита персональных данных

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:
Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

Тема 2. Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания

Тема 3. Опасности техногенного характера и защита от них

Тема 4. Опасности природного характера и защита от них

Тема 5. Опасности социального характера и защита от них

Тема 6. Основы информационной безопасности

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности

Вопросы для обсуждения: Понятие о безопасности и здоровье человека. Опасности и их классификация. Сферы государственной безопасности. Понятие о ЧС, Российская система предупреждения и действий в чрезвычайной ситуации. (РСЧС). Роль и задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС. Организация оповещения и информирование населения при угрозе ЧС. Понятие гражданской обороны (ГО), ее роль и место в системе национальной безопасности. Понятие риска. Допустимый и приемлемый риск и его величины.

Тема 2. Влияние факторов среды на организм. Экологическая безопасность.

Вопросы для обсуждения: Биотические и абиотические факторы среды. Закон оптимума. Взаимодействие человека и окружающей среды. Классификация условий труда по тяжести и напряженности трудового процесса. Классификация условий труда по факторам производственной среды. Основные проблемы качества окружающей среды и экологическая безопасность. Вредные и опасные факторы производственной среды. гигиенические нормативы рабочих мест. Понятие тяжести и напряженности трудового процесса.

Тема 3. Принципы организации и способы защиты населения от ЧС техногенного характера

Вопросы для обсуждения: Потенциально аварийно опасные объекты в республике Башкортостан. Действие населения в зоне химической и радиационной аварии. Действие по сигналу «Внимание всем!», организация защиты и эвакуации детей в чрезвычайных ситуациях. Использование средств коллективной защиты и организация мероприятий по обеспечению безопасности при пожаре и других в чрезвычайных ситуациях. Связь со службами экстренного реагирования и передача им исчерпывающей информации о происшествии.

Тема 4. Поведение населения в зонах стихийных бедствий и биологических ЧС

Вопросы для обсуждения: Правила поведения в зоне землетрясения, наводнения, метеорологических и др. природных опасностей. Биологические ЧС. Понятие об эпидемии, эпизоотии, эпифитотии. Ситуации локального характера в природе. Способы автономного выживания. Факторы, определяющие успех выживания в автономных условиях. Правила организации бивуака. Типы костров. Способы добычи воды и пищи. Ориентирование по астрономическим и местным признакам. Способы передачи инфекционных заболеваний и их профилактика. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация. Клещевой энцефалит, ГЛПС и защита от них. Пандемия ВИЧ. Пути передачи и профилактика ВИЧ. Оказание первой помощи при проведении экскурсий и выездов на природу (обморок, солнечный и тепловой удар, защита от переохлаждения, укусы насекомых и клещей, укусы змей, мозоли и др.).

Тема 5. Опасные социальные явления

Вопросы для обсуждения: Толпа и ее виды (случайная, экспрессивная, действующая). Групповая психология. Характерные черты паники. Безопасное поведение на митингах, демонстрациях. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность. Виды и условия трудовой деятельности. Психология поведения человека в ЧС. Формы девиантного поведения. Криминогенные опасности. Обстоятельства, исключающие преступность деяния. Пределы необходимой самообороны. Действия при сексуальных домогательствах и угрозе изнасилования.

Тема 6. Современные информационные угрозы

Вопросы для обсуждения: Проблемы и перспективы развития современного информационного общества. Классификация информационных угроз в современном обществе. Понятие информационных войн. Борьба с клеветой, слухами и дезинформацией. Информатизация. Идентификация, аутентификация и компьютерная биометрия. Защита персональных данных

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Средства пожаротушения. Отработка приемов работы с огнетушителями и действий при пожарах Организация радиационного и химического контроля (работа с приборами)
2.	Опасности природного характера	Способы ориентирования и определения расстояния на местности, подача сигналов бедствия, поиск воды и пищи
3.	Опасности социального происхождения	Обстоятельства, исключающие преступность деяния. Средства самообороны и отработка приемов самообороны
4.	Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания	Использование табельных и медицинских средств индивидуальной защиты (подбор противогаза, ОЗК, изготовление подручных средств защиты органов дыхания, ознакомление с комплектацией КИМГЗ и др.)

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины.

Составить терминологический словарь.

Изобразить «дерево причин и следствий» стихийных бедствий.

Разработать алгоритм действия в зонах природных и техногенных ЧС.

Составить свод правил для действий в случае угроза теракта и захвата в заложники.

Подготовить схематичный плана эвакуации из учебного корпуса.

Подготовка презентации и выступление с докладом. (Предлагается общая свободная тема – «Актуальные проблемы безопасности». Каждый студент может выбрать

любую, на его взгляд, актуальную для современного общества проблему и в ходе выступления объяснить, почему она кажется ему важной).

Решение ситуационных задач.

Решение расчетных задач.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : [учеб. для студентов вузов] / под ред. Б. С. Мастрюкова. - М. : Академия, 2012. - 304 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 291.
2. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва; Берлин: Директ -Медиа, 2015. - Ч. 1. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271548
3. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для вузов / В.В. Плошкин. - Москва; Берлин: Директ -Медиа, 2015. - Ч. 2. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483
4. Ханисламова Г.М. Словарь-справочник терминов и понятий по предмету «Безопасность жизнедеятельности»:Учеб.пособие – Уфа: Изд-во БГПУ. – 2010. – 121с.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. https://gkchs.bashkortostan.ru/
5. https://rkn.gov.ru/
6. www.biblioclub.ru
7. http://e.lanbook.com/
8. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, презентационные и мультимедийные материалы.

Для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся), меловой / маркерной доской.

Для проведения лабораторных работ используются приборы радиационного и химического контроля, люксметры, тонометры, огнетушители, средства индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, ПТМ, ОЗК и др.), КИМГЗ, медицинские аптечки, индивидуальные химические пакеты, устройство для выживания в дикой природе, компасы и др.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Преподавание дисциплины направлено на повышение осведомленности обучающихся любых направлений подготовки о различных видах опасностей и угрожающих процессах, сопровождающих жизнедеятельность каждого человека в

современных условиях. Помимо изучения теоретического материала и практических аспектов его применения, важной задачей является формирование готовности применять выработанные алгоритмы безопасного поведения в любой экстремальной ситуации, готовность действовать при возникновении опасностей, не охваченных данным курсом, брать на себя инициативу по информированию служб экстренного реагирования, местного населения, организации эвакуации из опасных зон.

В ходе изучения дисциплины у студентов необходимо сформировать потребность в использовании полученных знаний о безопасности жизнедеятельности не только в своей повседневной жизни, но и в будущей профессиональной педагогической и культурно-просветительской деятельности.

Реализация воспитательных целей дисциплины должна способствовать формированию у студентов осознания ценности жизни и здоровья, развитию социально-личностных качеств, способствующих их творческой активности, общекультурному росту, ответственности, самостоятельности, гражданственности, приверженности этическим ценностям, толерантности, коммуникативности, настойчивости в достижении цели.

Педагогу необходимо донести до студентов понимание - почему помощь и спасение незнакомого человека не только хорошее дело с морально-нравственной точки зрения, ведь благополучие и здоровье других людей всегда будут коррелировать с собственным здоровьем и благополучием.

Студент, изучающий дисциплину призывается быть активным субъектом образовательного процесса. Он может использовать любые достоверные источники информации, в том числе зарубежные, поднимать на обсуждение текущие проблемы безопасности регионального и мирового масштаба при проведении семинарских занятий на данную тему, делиться собственным опытом (участие в тушении пожаров, ДТП, социальных конфликтах и т.п.)

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестовыми заданиями по темам, ситуационными и расчетными заданиями, экзаменационными вопросами.

Примерные тестовые задания:

Вопросы с одним вариантом ответа

1. Система государственных или местных мероприятий, обеспечивающая предупреждение распространения инфекционных заболеваний человека и животных, путем изоляции больных, запретом въезда и выезда из зоны, пораженной инфекцией и др.
    а. профилактика;
    б. очаговая дезинфекция;
    в. дезинфекция;
    г. карантин.
2. Факторы, которые могут в определенных условиях стать причиной заболевания или снижения работоспособности называются…

   а. интенсивными
   б. опасными
   в. вредными
   г. рискованными
3. Концентрация вещества, которая при ежедневном воздействии на человека в течение длительного времени не вызывает патологических изменений или заболеваний называется ___.
   а. оптимальной;
   б. ПДК;
   в. токсическим порогом;
   г. токсодозой.
4. Неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, приводящее к истощению нервной системы организма (или организма в целом), называется
   а. Стресс
   б. Паника
   в. Апатия
   г. Фрустрация

5. Место распространения возбудителя инфекции и территория, в пределах которой возможно заражение людей, это
   а. санитарная зона
   б. эпидемический очаг
   в. опасная территория
   г. зона обсервации
6. Самопроизвольное превращение одних атомных ядер в другие, сопровождаемое излучением элементарных частиц, называется
   а. Радиацией
   б. Излучением
   в. Ионизацией
   г. Бета-излучением
7. Комплекс изменений в функционировании организма, развивающийся вследствие хронического недостатка движений, называется…
   а. Гиперкинезией
   б. Гипердинамией
   в. Гиподинамией
   г. Кумулятивным тренировочным эффектом
8. Что защищает живые организмы от жесткого ультрафиолетового излучения?
   а. облака
   б. водяные пары
   в. озоновый слой
   г. магнитное поле
9. Чаще всего микобактерии туберкулеза в организме человека локализуются в…
   а. легких
   б. почках
   в. печени
   г. сердце

Вопросы со множественным выбором

10. Основными причинами аварий и катастроф являются:
   а. вспышки на солнце
   б. грубые нарушения требований техники безопасности

в. износ оборудования, старение и коррозия конструкций
г. производственные или конструкторские ошибки
д. заблокированные пожарные выходы
е. отсутствие планов эвакуации

11. Что не разрешается делать при нахождении в зоне радиоактивного заражения:
а. принимать пищу
б. пить и курить
в. купаться в открытых водоемах
г. осуществлять медицинскую профилактику поражений ионизирующими излучениями

Вопросы на установление соответствия

Сопоставьте термин и определение

1) Пожар	а) – стихийно распространяющееся неконтролируемое горение растительности
2) Взрыв	б) – неконтролируемый процесс горения, сопровождающийся уничтожением материальных ценностей, угрожающий жизни и здоровью людей и природной среде.
3) Горение	в) – освобождение большого количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени
4) Природный пожар	г) – реакция окисления, при которой выделяется тепло и наблюдается свечение горящих веществ или продуктов их распада.

Вопросы на дополнение

1. Метод, посредством которого организованная группа или партия стремятся достичь провозглашенных ею целей через систематическое использование насилия, называется _____.

2. Вследствие подводных землетрясений возникают волны большой длины и высоты, которые называются _____.

3. Дайте название определению:
_____ – это скопление в воздухе, непосредственно над поверхностью земли продуктов конденсации в виде капель, ледяных кристаллов или их смеси.

Примеры ситуационных заданий

Вы сидите дома или на службе и вдруг чувствуете слабый толчок. Что это? Наверное, в соседней комнате кто-то уронил что-то тяжелое или на улице в стену дома врезался автомобиль – предполагаете вы. Толчки нарастают. Лопнуло, посыпалось со звоном оконное стекло. Полетели с полок книги, самопроизвольно отъехал от стены тяжелый шкаф. А вот уже, раздирая обои и штукатурку, поползли по стенам трещины, зашатался, запрыгал под ногами пол. Вы понимаете, что это – _____. Ваши действия?

Житель многоэтажного дома проснулся от страшного, грохота, рушились стены и перекрытия, слышался звон разбивающегося стекла, крики и стоны людей. Обрушившаяся потолочная плита зависла на спинках кровати, человек успел осознать, что он чудом

остался жив. Что могло быть причиной создавшейся ЧС? Что следует сделать потерпевшему в подобной ситуации?

Самолет терпит крушение над Атлантикой. Экипаж успевает послать на землю сигнал SOS и свои координаты. Стюардесса сообщает пассажирам о сложившейся на борту ситуации и дает им указания.

Какие это рекомендации? Как должны вести себя пассажиры в данной ситуации?

В вагоне поезда возник пожар. В купе появился едкий дым.

Как должны повести себя пассажиры в данной ситуации, если возгорание не удалось сразу локализовать и устранить?

Очень часто, анализируя поступки, человек понимает, что сам своим поведением или необдуманным поступком спровоцировал ту или иную ситуацию, которая может стать угрозой его моральному самочувствию, здоровью, а порой и жизни.

Что такое виктимное поведение? И какие примеры грубого виктимного поведения вы могли бы привести, если бы вам пришлось на эту тему вести беседу со сверстниками?

Турист отстал от группы и сбился с маршрута.

Что может помочь ему сориентироваться в условиях вынужденной автономии в незнакомой местности в ночное время?

Ваш сосед по комнате в общежитии ощущает недомогание, которое сопровождается резким подъемом температуры. Он жалуется на головные боли, на конъюнктивах и лице заметна гиперемия. Вы вспоминаете, что примерно 2 недели назад во время похода в него впился клещ, которого удалось вытащить самостоятельно.

Какой (предположительно) диагноз можно поставить по данным симптомам? Стоит ли вызвать врача? Какие правила и меры предосторожности следует соблюдать при удалении клеща?

Примеры расчетных заданий

Задача 1

Рассчитайте величину эквивалентной дозы, которую получат люди на радиационно-загрязненной территории в течение определенного времени (№ варианта см. в табл. 1)

Сделайте вывод (степень лучевой болезни/летальная доза)

Острая лучевая болезнь (ОЛБ) – проявляется как при внешнем, так и при внутреннем облучении. В случае однократного равномерного внешнего облучения ОЛБ подразделяется на четыре степени:

I – легкая (D = 1-2 Зв) смертельный эффект отсутствует.

II – средняя (D = 2-4 Зв) через 2-6 недель после облучения смертельный исход возможен в 20% случаев.

III – тяжелая (D = 4-6 Зв) средняя летальная доза – в течение 30 дней возможен летальный исход в 50% случаев.

IV – крайней тяжести (D > 6 Зв) – абсолютно смертельная доза – в 100% случаев наступает смерть от кровоизлияний или от инфекционных заболеваний вследствие потери иммунитета (при отсутствии лечения). При лечении смертельный исход может быть исключен даже при дозах около 10 Гр.

Таблица 1

№ Варианта	Время экспозиции (t)	Доза облучения (P_0), Р/ч
1	2	45
2	4	28

3	5	16
4	10	13
5	18	33
6	5	65
7	9	11

Дано:

P_0=32 Р/ч; t=8 ч; α = 25 %; β = 25 %; γ = 25 %; η_o = 25 %. Д -?

Решение:

$$Д_{эксп.} = \frac{P_0 + P_t}{2} \times t \quad ; \qquad P_t = \frac{P_o}{\sqrt{t}}$$

$$P_t = \frac{32}{8^{0.5}} = \frac{32}{\sqrt{8}} = \frac{32}{2.83} = 11.3$$

$$Д_{эксп.} = \frac{32 + 11{,}3}{2} \times 8 = \frac{43{,}3}{2} \times 8 = 173{,}2P$$

$Д_{эксп.}$= 0,877 * $Д_{погл.}$

$$Д_{погл} = \frac{173{,}2}{0{,}877} = 197{,}5P \qquad \text{- 100 \%}$$

197,5 × 25 % = 49,4 Р

$Д_{экв.}$ = ΣQ×$Д_{погл.}$, где

Q– коэффициент качества показывает во сколько раз данный вид излучения превосходит рентгеновское по биологическому воздействию при одинаковой величине поглощенной дозы.

Коэффициент качества равен:

α = 20; β = 1; γ = 1; η_o = 5.

$$Д_{экв.} = 20 \cdot 49{,}4 + 1 \cdot 49{,}4 + 1 \cdot 49{,}4 + 5 \cdot 49{,}4 = 988 + 49{,}4 + 49{,}4 + 247 = 1333{,}8бер = \underline{13{,}3}Зв.$$

1 Зв. = 100 бэр.

Вывод: Данная доза значительно превосходит летальную 13,3 > 6 Зв.

Примерные экзаменационные вопросы

1. Понятие о безопасности и здоровье человека. Опасности и их классификация. Сферы государственной безопасности.
2. Понятие о ЧС, Российская система предупреждения и действий в чрезвычайной ситуации. (РСЧС). Роль и задачи единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС. Организация оповещения и информирование населения при угрозе ЧС.
3. Понятие гражданской обороны (ГО), ее роль и место в системе национальной безопасности.
4. Понятие риска. Допустимый и приемлемый риск и его величины.
5. Биотические и абиотические факторы среды. Закон оптимума. Взаимодействие человека и окружающей среды.
6. Классификация условий труда по тяжести и напряженности трудового процесса. Классификация условий труда по факторам производственной среды.
7. Основные проблемы качества окружающей среды и экологическая безопасность.
8. Вредные и опасные факторы производственной среды. гигиенические нормативы рабочих мест. Понятие тяжести и напряженности трудового процесса.

9. Потенциально аварийно-опасные объекты в республике Башкортостан. Действие населения в зоне химической и радиационной аварии. Действие по сигналу «Внимание всем!», организация защиты и эвакуации детей в чрезвычайных ситуациях.
10. Использование средств коллективной защиты и организация мероприятий по обеспечению безопасности при пожаре и других в чрезвычайных ситуациях.
11. Связь со службами экстренного реагирования и передача им исчерпывающей информации о происшествии.
12. Правила поведения в зоне землетрясения, наводнения, метеорологических и др. природных опасностей.
13. Биологические ЧС. Понятие об эпидемии, эпизоотии, эпифитотии.
14. Ситуации локального характера в природе. Способы автономного выживания. Факторы, определяющие успех выживания в автономных условиях.
15. Правила организации бивуака. Типы костров. Способы добычи воды и пищи. Ориентирование по астрономическим и местным признакам.
16. Способы передачи инфекционных заболеваний и их профилактика. Дезинфекция, дезинсекция, дератизация. Клещевой энцефалит, ГЛПС и защита от них. Пандемия ВИЧ. Пути передачи и профилактика ВИЧ.
17. Толпа и ее виды (случайная, экспрессивная, действующая). Групповая психология. Характерные черты паники. Безопасное поведение на митингах, демонстрациях.
18. Психические процессы, свойства и состояния, влияющие на безопасность. Виды и условия трудовой деятельности. Психология поведения человека в ЧС.
19. Формы девиантного поведения. Криминогенные опасности. Обстоятельства, исключающие преступность деяния. Пределы необходимой самообороны.
20. Проблемы и перспективы развития современного информационного общества. Классификация информационных угроз в современном обществе. Понятие информационных войн. Борьба с клеветой, слухами и дезинформацией.
21. Проблемы безопасности, связанные с информатизацией современного общества. Идентификация, аутентификация и компьютерная биометрия. Защита персональных данных
22. Безопасность дорожного движения. Правила поведения при попадании в ДТП.
23. Виды ионизирующих излучений. Поглощенная, эффективная и эквивалентная дозы.
24. Острая и хроническая лучевая болезнь. Йодная профилактика.
25. Биосоциальные опасности. Карантин, обсервация.
26. Способы передачи инфекционных заболеваний. Дезинфекция, дератизация, дезинсекция.
27. Стихийные бедствия. Типы стихийных бедствий, Меры по предотвращению и ликвидации последствий ЧС стихийного характера.
28. ЧС техногенного характера. Типы ЧС по масштабам последствий.
29. Причины возникновения аварий и катастроф. Основные типы аварий.
30. Пожар. Основные правила пожарной безопасности, средства пожаротушения.
31. Аварии с выбросом радиоактивных веществ, действия населения в зоне радиоактивного заражения.
32. Поведение в завале при разрушении зданий.
33. Действия по спасению и самоспасению при попадании в полынью. Правила прохода по льду водоемов.
34. ЧС на ж/д транспорте. Правила безопасности и действия в аварийной ситуации. Аварии на воздушном транспорте. Правила безопасности и поведение в случае аварийной посадки.
35. Действия при сексуальных домогательствах и угрозе изнасилования.
36. Пожар дома. Меры предупреждения. Причины возникновения. Правила безопасного поведения при пожаре и угрозе взрывов.

37. Структура и задачи РСЧС и ГО.
38. Сильно действующие ядовитые вещества. Действие в зоне химического заражения.
39. Действие в зоне заражения или аварии с выбросом хлора.Действие в зоне заражения или аварии с выбросом аммиака.
40. Средства коллективной защиты (убежища, простейшие укрытия, БВУ).
41. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, самоспасатели, ватно-марлевые повязки)
42. Принципы и способы эвакуации населения.
43. Дезактивация и дегазация, способы и средства.
44. Дезинфекция, ее способы и средства.
45. Понятие о виктимности поведения (примеры виктимного поведения, виктимных жестов и предметов).
46. Меры пожарной безопасности в здании. Действия сотрудника при возникновении пожара в здании и при эвакуации.
47. Действия сотрудника и персонала организации при угрозе террористического акта и при обнаружении в здании взрывного устройства.
48. Действия человека в случае захвата его в заложники.
49. Безопасность во время грозы, оказание помощи при поражении молнией.
50. Оказание первой помощи при проведении экскурсий и выездов на природу (обморок, солнечный и тепловой удар, защита от переохлаждения, укусы насекомых и клещей, укусы змей, мозоли и др).

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности,	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных	Хорошо	70-89,9

	нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Кафедра охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности,
к.б.н, доцент Кабиров Т.Р.

Эксперты:

внутренний
к.п.н., доцент каф ОЗиБЖ БГПУ им.М.Акмуллы Горбаткова Е.Ю.

внешний
к.т.н., доцент кафедры экономико-правового обеспечения безопасности, БГУ Нурутдинов А.А.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.04 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:
   - развитие универсальной компетенции:

- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) (УК-4).

индикаторы достижения:

- демонстрирует владение стилями делового общения, вербальными и невербальными средствами взаимодействия с партнерами (УК.4.1.);

- выбирает коммуникативно приемлемый стиль делового общения на государственном и иностранном языках, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами, осуществляет деловую коммуникацию на государственном и иностранном(ых) языке(ах) (УК.4.2.).

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут(27 астрономических часов по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Иностранный язык» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать

- нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи; сущность и принципы деловой коммуникации; невербальные средства коммуникации;

- основы ведения устных и письменных деловых переговоров.

Уметь

- составлять устные и письменные тексты делового характера в соответствии с языковыми и этическими нормами, коммуникативной задачей и ситуацией общения;

- распознавать, комментировать и исправлять речевые и коммуникативные ошибки в устной и письменной речи.

Владеть

- основами деловой этики и речевой культуры.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	ГРАММАТИКА Grammar	Грамматические навыки, обеспечивающие коммуникацию общего характера без искажения смысла при письменном и устном общении; основные грамматические явления, характерные для профессиональной речи.
	ЛЕКСИКА Vocabulary Functional language	Лексический минимум в объеме 1500 учебных лексических единиц общего и терминологического характера. Понятие дифференциации лексики по сферам применения (бытовая, терминологическая, общенаучная, официальная и др.) Понятие о свободных и устойчивых словосочетаниях, фразеологических единицах. Понятие об основных способах словообразования. Понятие об обиходно – литературном, официально – деловом, научном стилях, стиле художественной литературы. Основные особенности научного стиля. Культура и традиции стран изучаемого языка. Правила речевого этикета.
	ГОВОРЕНИЕ Speaking	Говорение. Диалогическая и монологическая речь с использованием наиболее употребительных и относительно простых лексико-грамматических средств в основных коммуникативных ситуациях неофициального и официального общения. Основы публичной речи (устное сообщение, доклад).
	АУДИРОВАНИЕ Listening	Аудирование. Понимание диалогической и монологической речи в сфере бытовой и профессиональной коммуникации. письмо, биография.
	ЧТЕНИЕ Reading	Чтение. Виды текстов: несложные прагматические тексты и тексты по широкому профилю специальности. реферат, тезисы, сообщение, частное письмо, деловое
	ПИСЬМО Writing	Письмо. Виды речевых произведений: аннотация,

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ:

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ
•	ГРАММАТИКА Grammar	The new person
•	ЛЕКСИКА Vocabulary Functional language	Travel essentials
•	ГОВОРЕНИЕ Speaking	A good impression
•	АУДИРОВАНИЕ Listening	A public life
•	ЧТЕНИЕ Reading	English in your life
•	ПИСЬМО Writing	Family life

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Особое внимание уделяется самостоятельной работе студентов. Эта работа призвана обеспечить:

1) осознанную и систематическую отработку языкового и речевого учебного материала

2) выработку навыков восприятия и анализа аутентичных иноязычных текстов и отработку формируемых стратегий работы с ними, как на уровне рецепции, так и на уровне продукции

3) формирование навыков критического мышления, аргументации, поиска путей самостоятельного решения поставленной коммуникативной и/или исследовательской задачи (трудоемкость 10 часов)

4) развитие и совершенствование творческих способностей при самостоятельном изучении и решении коммуникативной задачи

Для решения первой задачи студентам предлагаются разные типы языковых и речевых заданий, тексты, речевые клише, фильмы, направленные на отработку изучаемого учебного материала. Результаты работы проверяются и обсуждаются на лабораторных занятиях.

Для решения второй задачи предусмотрено широкое использование учебных и аутентичных печатных, аудио и видео текстов разных типов и жанров.

Для реализации третьей и четвертой задачи предполагается регулярное использование проектных и исследовательских форм работы, кейс методов, связанных с необходимостью самостоятельного поиска, систематизации необходимой информации, определении степени ее достоверности, выбора путей решения поставленной проблемы и аргументации собственной позиции по рассматриваемой ситуации или проблеме, научное аннотирование статьи или текста.

Проверка выполнения подобных заданий осуществляется посредством устных выступлений, презентаций студентов и их коллективного обсуждения работ.

Вопросы для самоконтроля

1. Лексический минимум по Темам №1-5.

Тема №1: Знакомство. О себе. (The new person, personal profile, personal possessions, in person)

Тема №2: Семья. Друзья. Соседи. (Typical friends, living with parents, neighbourhood)

Тема №3: Мой дом. Моя квартира. (Parts of the house, furniture, ordinal numbers, phone conversations)

Тема №4: Путешествия. (Languages spoken all round the world, travel essentials, bed and breakfast)

Тема №5: Каникулы, отпуск, праздники (at the hotel, at the airport, at the train-station)

2. Грамматический материал (КОПР №1, 2, 3):

1. Артикли.
2. Местоимения: личные, притяжательные, указательные, вопросительные, неопределенные.
3. Неопределенные местоимения some, any и их производные.
4. Отрицательное местоимение no и его производные.
5. Предлоги.
6. Оборот there is/ there are.
7. Глаголы to be, to have, to do.
8. Общие и специальные вопросы.
9. Правильные и неправильные глаголы.
10. Времена группы Indefinite в действительном залоге.
11. Времена группы Continuous в действительном залоге.
12. Имя существительное.
13. Имя прилагательное. Степени сравнения имен прилагательных.

14. Наречие. Степени сравнения наречий.
15. Безличные и неопределенно-личные предложения.

3. Диалогическая речь:

1. Знакомство (умение обмениваться информацией об имени, возрасте, роде занятий, месте проживания, семейном положении, образовании, интересах)
2. Мои друзья, соседи (умение описывать внешность и характер человека, давать оценку личности и поддерживать разговор на заданную тему)
3. Мой дом, квартира (умение описывать свой дом или квартиру, активно использовать лексический минимум по теме и поддерживать разговор на заданную тему)
4. Путешествия (умение вести диалог на заданную тему, активно используя лексический минимум по теме и поддерживать разговор)
5. Каникулы, отпуск, праздники (владение лексическими единицами для ведения диалога в следующих ситуациях: в гостинице, в аэропорту, на таможне)

1. Лексический минимум по Темам № 6-12.

Тема №6: Знаменитые люди (actors, authors, musicians, TV shows, films)
Тема №7: Еда (diets, fussy eaters, menu, at the pub, at the café)
Тема №8: Транспорт (traffic jam, in the street, means of transport)
Тема №9: Здоровье (At the hospital, sports and health)
Тема №10: Жизнь в больших городах (laws, rights and obligations, capitals, places in a city, describing a city)
Тема №11: Профессия и карьера(jobs, career, work and colleagues, at the office)
Тема №12: Человек и его достижения (public and private life, awards, English in your life)

2. Грамматический материал (КОПР №4):

1. Модальные глаголы и их заменители: can(could) =to be able(to), may(might)= to be allowed(to), must, to have(to), to be to, ought(to), should, need.
2. Причастие I, II
3. Герундий
4. Повелительное наклонение и его отрицательные формы
5. Времена группы Indefinite и Continuous в страдательном залоге
6. Числительные: количественные и порядковые
7. Времена группы Perfect в действительном и страдательном залоге

3. Диалогическая речь:

1. Знаменитые люди (умение обмениваться информацией о знаменитых людях и их профессиях)
2. Еда (умение использовать активную лексику по теме в следующих ситуациях: в ресторане, в кафе и т.д.)
3. Транспорт (умение вести диалог о различных средствах передвижения: самолет, поезд, метро, автомобиль, автобус, мотоцикл, лодка и т.д.)
4. Здоровье (владение лексикой для описания внешности человека и его самочувствия)
5. Жизнь в больших городах (владение лексическими единицами необходимыми для общения на темы: ориентирование в городе, правила поведения в городе)
6. Профессия и карьера (умение поддерживать разговор на тему профессии и карьеры)
7. Человек и его достижения (умение поддерживать беседу о человеке и его достижениях)

Примерная тематика практико-ориентированных заданий для самостоятельной работы

The day I was born!
«What is hot with the young generation?» «Что популярно среди молодежи?»
«Золотой век» в Британской истории.
Nickname как особая разновидность современных антропонимов.

Secrets of Global Communication (Секреты глобального общения).
Аббревиатура как лингвистическая особенность on-line общения
Аббревиация в e-mail и on-line игр.
Аббревиация в английском компьютерном сленге.
Альфред Великий и его вклад в развитие английского языка.
Американский английский - новые тенденции.
Американцы и русские глазами друг друга.
Анализ заголовков печатных СМИ.
Английский язык – урок в моем расписании.
Английская лексика, связанная с церковью и религией.
Английские и русские поговорки и пословицы - сходство в различии.
Английские и русские пословицы и поговорки, трудности их перевода.
Английские надписи на одежде как экстралингвистический фактор, влияющий на культуру подростков.
Английские свадебные традиции.
Английские элементы в названиях телевизионных и радиопередач.
Английский и русский - настолько ли они разные?
Английский как глобальный язык общения.
Английский календарь. Что могут рассказать названия месяцев и дней недели.
Английский язык как отражение истории и самобытности английского народа.
Англицизмы в русском языке.
Англоязычные заимствования в современной публицистике.
Англоязычные заимствования в современном русском языке.
Англоязычные заимствования в современном украинском языке.
Англоязычные слоганы в российских СМИ.
Биография и творчество А. Милна.
Биография и творчество Вильяма Шекспира.
Биография и творчество Люиса Кэррола.
Буквы английского алфавита. Их частная жизнь и жизнь в коллективе.
Влияние британской культуры на российское общество.
Влияние группы "Битлз" на музыку 20 века.
Влияние системы образования англоязычных стран на систему образования в России.
Влияние системы образования англоязычных стран на систему образования в Украине.
Влияние творчества Дж. Байрона на русскую классическую литературу.
Где живут слова? Мой любимый словарь.
Глобализация английского языка и его влияние на русский язык.
Женщины-монархи в Британской истории.
Животные в английских пословицах и поговорках и их русские эквиваленты.
Загадки Стоунхенджа
Заимствование слов в английском языке как способ пополнения словаря.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по

формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Шевелёва, С.А. Грамматика английского языка : учебное пособие / С.А. Шевелёва. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 423 с. : табл., ил. - ISBN 978-5-238-01755-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114804.
2. Данчевская, О.Е. English for Cross-Cultural and Professional Communication=Английский язык для межкультурного и профессионального общения : учебное пособие / О.Е. Данчевская, А.В. Малёв. - 6-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-1284-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93369 (26.04.2019).
3. Егошина, Е.М. Английский язык : сборник текстов и упражнений / Е.М. Егошина ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. - 106 с. - ISBN 978-5-8158-1494-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437059.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

MS Office Word, Power Point, Flash, cd disks «Family Album USA», «Look Ahead», «Unforgettable America», «Interchange 2, 3», «American presidents», «80 Treasures of the world», «Cutting Edge Pre-intermediate, Intermediate»

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. http://www.language.ru
5. http://www.londonSlang.com
6. http://www.infospace.com/info.USA
7. http://www.english.language.ru
8. http://www.bkcmba.ru
9. www.biblioclub.ru
10. http://e.lanbook.com/

11. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для проведения лабораторных работ необходимо специализированное лабораторное оборудование: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет», проектор и интерактивная доска.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Иностранный язык» предполагает развитие навыков аудирования, чтения, говорения и письма, призвана способствовать развитию у студента стиля делового общения на иностранном языке. В процессе изучения курса предполагается подготовка студентов к выступлению с докладом на конференциях, написанию рефератов.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета, оценки и экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде КОПРов № 1-4 и контрольных вопросов.

Примерные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Контрольные вопросы к зачету

1. Чтение и перевод текста, беседа по тексту на одну из лексических тем, пройденных во 2-ом семестре 1-ого курса (темы перечислены)

2. Реализация моделей ситуативно-обусловленного речевого общения по предложенным коммуникативным ситуациям. Проверка диалогической речи на одну из пяти тем, пройденных во 2-ом семестре 1-ого курса (темы диалогов перечислены)

3.Самостоятельное чтение и перевод текстов по страноведению

Контрольные вопросы к экзамену

1) контрольно-обучающих проверочных работы (КОПР №1,2,3,4.)
2) зачет по лексическим единицам учебника - Adrian Tennant, Lindsay Clandfield. Straightforward. Elementary. 2016., Macmillan Publishers Limited и Philip Kerr. Straightforward. Pre - intermediate., Macmillan Publishers Limited. 2016. Language references.

Результаты промежуточной аттестации вносятся в электронные ведомости и зачетные книжки студентов, отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческий. Свободно владеет навыками научного поиска, способностью к самос-тоятельному освоению новых методов исследования, навыками обобщать и критически оценивать результаты, полученные отечественными и	Владеет иностранным языком свободно, знает терминологию своего направления на уровне и большим запасом иностранных слов, навыками устного и письменного общения на иностранном языке Знает иностранный язык в обьеме необходимом для получения информации профессионального содержания из зарубежных источников, ведения научной переписки, подготовки научных статей и докладов,	Отлично	90-100

	зарубежными исследователями, выявлять перспективные направления	устного общения с зарубежными коллегами Умеет: самостоятельно писать и редактировать научные статьи или доклады, вести переписку с иностранными научными журналами, а также с вести дискуссию в рамках научной конференции, круглого стола.		
Базовый	Достаточный(эвристический) Владеет отдельными навыками научного поиска, способностью к самостоятель-ному освоению новых методов исследования, навыками обобщать и критически оценивать результаты исследователей, выявлять перспективные направления, допуская незначительные ошибки Знает некоторые аспекты методологии организации, планирования и организации исследований Умеет частично, допуская ошибки, вести исследования в соответствии с этапами программы, интерпретировать получаемые промежуточные результаты, корректировать	Владеет иностранным языком в достаточной форме,в пределах требования Рабочей программы дисциплины, знает терминологию своего направления на уровне, навыками устного и письменного общения на иностранном языке Знает иностранный язык достаточно в обьеме необходимом для получения информации профессионального содержания из зарубежных источников, знает правила ведения научной переписки с использованием переводчика и словаря, знает методы подготовки научных статей и докладов, устного общения с зарубежными коллегами в пределах бытового и частично профессионального. Умеет: самостоятельно писать и редактировать научные статьи или доклады, вести переписку с иностранными научными журналами, а также с вести дискуссию в рамках научной конференции, круглого стола.	Хорошо	70-89,9

	программу исследований			
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность Владеет некоторыми навыками научного поиска, способен к самостоятель-ному освоению новых методов исследования, навыками обобщать и критически оценивать результаты своего исследования и познания, выявлять направления познания дисциплины, допуская ошибки	Владеет навыками приобретения умений и знаний в области дисциплины, но нуждается в помощи преподавателя Знает: основы грамматики, пунктуации, синтаксиса иностранного языка, но нет уверенных знаний в правилах и особенностях построения предложений и произношения иностранных слов Умеет осуществлять перевод иностранных текстов с помощью словаря, подготавливать короткие тексты сообщений и выступать с краткими докладами на иностранном языке при *помощи преподавателя*	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Фрагментарное владение навыками научного поиска, способностью к самостоятельному освоению новых методов исследования и познания дисциплины, навыками обобщать и критически оценивать результаты различных исследований, выявлять и выделять необходимые для себя аспекты познания		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
Д.ф.н., зав. кафедрой иностранных языков Гарипов Р.К.
К.п..н., И.О.. зав. кафедрой иностранных языков Галимова Х. Х.
К.ф.н., доцент кафедры иностранных языков Хуснутдинова Ф.А.

Эксперты:
Внутренний:
Старший преподаватель кафедры иностранных языков Вахитова И. А.,
Старший преподаватель кафедры иностранных языков Шагапов А. И.
Внешний:
Заведующий кафедрой иностранных языков с курсом латинского языка
ФГБОУ ВО БГМУ МЗ РФ, кандидат филологических наук, доцент

Майорова О. А.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.0.12.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью** дисциплины является:

формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

индикаторы достижения:

- знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1.);
- умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.2);

- владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3.).

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- практические основы физической культуры и спорта, основы здорового образа жизни, историю, современное состояние и место физической культуры в отечественной системе физического воспитания, правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.

Уметь:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;
- пользоваться терминологией, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики спортивных игр.

Владеть:

- приемами техники и тактических действий спортивных игр, основными навыками технико-тактических упражнений, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1		Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений студентами самостоятельно

	Техника безопасности при занятиях физической культурой	и группами на занятиях по физической культуре: по общей и физической подготовке, плаванию, легкой атлетике, аэробике, спортивных и подвижных игр, лыжной подготовке.
2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Подвижные игры	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	Принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества. Этапы обучения движениям. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
4	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и

		двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
5	Строевые упражнения	Построения, строевые приемы на месте, перестроения на месте, способы передвижения, перемена направления движения, перестроения в движении, размыкание и смыкание. Выполнение построений, перестроений на месте и в движении.
6	Общеподготовительные упражнения	Упражнения на внимание и координацию.
7	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Технику выполнения ОРУ без предметов, с предметами (палками, скакалками, гантелями, набивными мячами и др.),
8	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
9	Аэробная подготовка	Бег трусцой, кроссовый бег.
10	Легкая атлетика	Порядок старта в беге на короткие и длинные дистанции, основные составляющие техники бега на короткие и длинные дистанции, технику выполнения прыжка в длину с места, спортивной ходьбы. Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег на короткие и средние дистанции, спортивная ходьба, кроссовый бег, прыжки в длину с места.
11	Аэробика	На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: базовые шаги, связки движений различных стилей («Латино», «Диско», «Базовая»).
12	Спортивные и подвижные игры	На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: баскетбол, волейбол, мини-футбол, русская лапта, подвижные игры.
13	Лыжная подготовка	Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из лыжных гонок. Освоение двигательных умений и навыков лыжных гонок, выполнение передвижения на лыжах, преодоления подъемов, спусков со склонов, преодоления неровностей, торможений, поворотов.
		Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на

14	Плавание	воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Тема 2: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Подвижные игры.

Тема 3: Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания.

Тема 4; Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Строевые упражнения.

Вопросы для обсуждения:

1. Построения, строевые приемы на месте.
2. Перестроения на месте.
3. Способы передвижения.

Тема 2: Общеподготовительные упражнения.

Вопросы для обсуждения:

1. Упражнения на внимание и координацию.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения.

Вопросы для обсуждения:

1. Технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов.
2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 4: Общая физическая подготовка.

Вопросы для обсуждения:

1. Выполнение упражнений для развития силы.
2. Выполнение упражнений для развития быстроты.
3. Выполнение упражнений для развития выносливости.
4. Выполнение упражнений для развития ловкости.
5. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема 5: Аэробная подготовка.

Вопросы для обсуждения:

1. Бег трусцой.
2. Кроссовый бег.

Тема 6: Легкая атлетика.

Вопросы для обсуждения:

1. Порядок старта в беге на короткие и длинные дистанции.
2. Основные составляющие техники бега на короткие и длинные дистанции.
3. Техника выполнения прыжка в длину с места, спортивной ходьбы.
4. Специально-беговые и прыжковые упражнения.
5. Бег на короткие и средние дистанции.

Тема 7: Аэробика.

Вопросы для обсуждения:

1. Развитие физических качеств посредством занятий аэробикой.
2. Изучение ритмических и двигательных действий.
3. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: базовые шаги, связки движений различных стилей («Латино», «Диско», «Базовая»).

Тема 8: Спортивные и подвижные игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Изучение и совершенствование игры в баскетбол.
2. Изучение и совершенствование игры в волейбол.
3. Изучение и совершенствование игры в мини-футбол.
4. Изучение и совершенствование игры в русскую лапту.

Тема 9: Лыжная подготовка.

Вопросы для обсуждения:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности.
2. Освоение двигательных умений и навыков лыжных гонок.
3. Выполнение передвижения на лыжах.
4. Преодоления подъемов, спусков со склонов, неровностей.

Тема 10: Плавание.

Вопросы для обсуждения:

1. Обучение технике плавания способом - кроль.
2. Обучение технике плавания способом – брасс.
3. Обучение технике плавания способом – баттерфляй.
4. Обучение технике плавания способом на спине.
5. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде.
6. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног.
7. Подвижные игры в воде.
8. Старты и повороты.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

- Посещение студентами факультативных занятий по видам спорта (баскетбол, футбол и др.); занятия в секциях по видам спорта (баскетбол, футбол и др.).
- Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
- Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета («Спартакиада», «День здоровья» и др.).
- Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
- Написание реферата.
- Составление словаря дисциплины.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ:

1. Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
2. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
3. Массаж и самомассаж.
4. История развития олимпийского вида спорта.
5. Методика развития физического качества: абсолютная сила.
6. Методика развития физического качества: взрывная сила.
7. Методика развития физического качества: общая выносливость.
8. Методика развития физического качества: специальная выносливость.
9. Специально - подготовительные упражнения (л/а, лыжная подготовка).
10. Методика обучения двигательным навыкам.
11. Роль разминки при проведении занятий физическими упражнениями.

12. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Нормативная основа профессионально-прикладной физической подготовки (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

13. Организационно - методические основы физической подготовки в образовательном учреждении (содержание и система педагогического контроля). Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в образовательном учреждении.

14. Понятия здорового образа жизни.

15. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов вузов.

16. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна.

17. Личная и общественная гигиена.

18. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

19. Место физической подготовки.

20. Тесты для оценки состояния здоровья.

21. Особенности двигательного режима.

22. Средства и методы развития профессионально важных физических качеств.

23. Принципы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Структура и формы ППФП студентов вузов.

24. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями: оценка объёма и интенсивности нагрузки, особенности пульсового режима на занятиях различной направленности. Неблагоприятные состояния при занятиях физическими упражнениями.

25. Организм человека как единая биологическая система.

26. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.

27. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме

самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник - М.: Юнити-Дана , 2011. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебн: практическое пособие / О. П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952.

4. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспект): учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. - Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223.

программное обеспечение:

1. Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows/ пр.

2. Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

3. Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: 4. Текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. Университетская библиотека онлайн www.biblioclub.ru

2.Электронная библиотека «Лань http://e.lanbook.com/

3.ЭБС «Юрайт» https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий оснащенных техническими средствами обучения (мультимедиа). Аудитория для самостоятельной работы (компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в ЭИОС).

Для проведения практических занятий оборудованные спортивные залы, плавательный бассейн.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная

информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс «Физическая культура и спорт» призван способствовать изучению теоретических и практических вопросов физической подготовки, с демонстрацией разнообразных методологических, теоретических и технологических подходов к рассматриваемым проблемам и основные пути их решения. Изучение курса строится преимущественно на формировании педагогических знаний, на отработку проектировочных умений, овладение элементами анализа педагогических явлений и процессов. Логика изложения материала подразумевает поочередное освоение всех разделов дисциплины.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине и оценочные материалы для ее проведения.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета, оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме теста, реферата и комплекса нормативов (заданий) для зачета.

Примерные тестовые задания:

1. Основатель отечественной системы физического образования:

а) П.Ф. Лесгафт;

б) Л.П. Матвеев;

в) М.В. Ломоносов;

г) Пьер де Кубертен.

2. В каком году в нашей стране был введѐн предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

а) 1901;

б) 1910;

в) 1911;

г) 1929.

3. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:

а) теоретический

б) контрольный

в) самостоятельный

г) практический

4. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;

б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время.

г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

5. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, специальная, группа лечебной физической культуры;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) спортивная, специальная, подготовительная.

6. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4часа;

б)4-7часа;

в)6-9часов;

г)8-12часов.

7. Умственное утомление это:

а) объективное состояние организма человека;

б) субъективное ощущение человека;

в) психофизиологическая особенность человека.

8. Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряжѐнности) наблюдается в дни:

а) понедельник, вторник, среда;

б) суббота, воскресенье, понедельник;

в) вторник, среда, четверг.

9. В каком семестре период врабатывания будет короче?

а) весеннем;

б) осеннем.

10. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

а) воспитательной;

б) оздоровительной;

в) образовательной.

11. Сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

а) 7 лет;

б) 9 лет;

в) 12 лет.

12. Определите возрастной период начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

а) 7 лет;

б) 9 лет;

в) 10 лет.

13. К циклическим упражнениям относятся:

а) спортивные игры;

б) плавание;

в) езда на велосипеде;

г) прыжки в высоту;

д) фигурное катание.

14. К ациклическим упражнениям относятся:

а) бег;

б) единоборства;

в) водные лыжи;

г) гребля;

д) акробатические упражнения.

15. Закаливание это:

а) способность организма противостоять различным заболеваниям;

б) способность организма противостоять различным метеофакторам;

в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

16. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

а) самочувствие;

б) аппетит;

в) настроение;

г) скорость реакции на внешние раздражители.

17. К объективным показателям самоконтроля относятся:

а) артериальное давление;

б) скорость мыслительных процессов;

в) частота сердечных сокращений;

г) спирометрия;

д) лабильность нервных процессов.

18. Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?

а) утомление;

б) эмоциональный подъем;

в) перенапряжение;

г) переутомление.

19. Ловкость – это способность человека:

а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;

б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;

в) быстро овладеть техникой циклических движений;

г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.

20. Выносливость – это способность:

а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;

б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;

в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;

г) организма противостоять утомлению;

д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорт»

% верных решений (ответов)	**Шкала оценивания**
41-56	зачтено
30-40	зачтено
12-29	зачтено
0-12	не зачтено

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	**Показатели**

1.Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	-актуальность проблемы и темы; -новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; -наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	-соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; -полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; -обоснованность способов и методов работы с материалом; -умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; -умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	-круг, полнота использования литературных источников по проблеме; -привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	-правильное оформление ссылок на используемую литературу; -грамотность и культура изложения; -владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; -соблюдение требований к объему реферата; -культура оформления: выделение абзацев
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	-отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; -отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «зачтено»;
• 70 – 75 баллов – «зачтено»;
• 51 – 69 баллов – «зачтено;
• менее 51 балла – «не зачтено».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	210	205
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	7	6	4	2
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	40	35	30	25	20
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	13	10	9	7	5

6	Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,5	16,0
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	65	55	45	35	25
8	Бег 3000 м (сек)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
9	Бег на лыжах 5000 м (мин/сек)	23,30	25,30	26,30	27,30	28,30
10	Плавание 50 м	Без учета времени				

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	165	160
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	11	8	6	4
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	35	30	25	20	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	14	12	10	8	6
6	Бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	40	34	30	20
8	Бег 2000 м (сек)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,00
9	Бег на лыжах 3000 м(мин/сек)	18,00	19,30	20,20	21,00	21,30
10	Плавание 50 м	Без учета времени				

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка)	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений	Включает нижестоящий	Зачтено	70-89,9

	в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
заведующий кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук, доцент А.В. Данилов;
доцент кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук Р.М. Ямилева

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП № 5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.06 РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

развитие универсальной компетенции:

- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) (УК-4).

индикаторы достижения:

- демонстрирует владение стилями делового общения, вербальными и невербальными средствами взаимодействия с партнерами (УК.4.1.);

- выбирает коммуникативно приемлемый стиль делового общения на государственном и иностранном языках, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами, осуществляет деловую коммуникацию на государственном и иностранном(ых) языке(ах) (УК.4.2.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Русский язык и культура речи» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать

- нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи; сущность и принципы деловой коммуникации; невербальные средства коммуникации;

- основы ведения устных и письменных деловых переговоров.

Уметь

- составлять устные и письменные тексты делового характера в соответствии с языковыми и этическими нормами, коммуникативной задачей и ситуацией общения;

- распознавать, комментировать и исправлять речевые и коммуникативные ошибки в устной и письменной речи.

Владеть

- основами деловой этики и речевой культуры.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Язык и речь	1) Проблема сущности языка, общественный характер его возникновения; язык как знаковая система; базовые и частные функции языка; понятие речи, противопоставленность языка и речи; типы речи: устная и письменная, внешняя и внутренняя, монологическая и диалогическая, полилог. 2) Периоды исторического развития русского языка; различные подходы к определению понятия «современный русский язык»; русский язык среди других языков мира; русский национальный язык, формы его существования: диалекты, просторечие, жаргоны, литературный язык; русский литературный язык, его свойства; устная и письменная разновидности литературного языка; соотношение понятий «литературный язык» и «язык художественной литературы».
2.	Культура речи	1) Понятие культуры речи, её компоненты; нормативный компонент культуры речи, языковая норма, её роль в становлении и функционировании литературного языка; критерии, варианты, историческая изменчивость нормы; разновидности языковых норм; речевые ошибки, их причины. Типы лингвистических словарей. 2) Орфоэпические нормы русского языка. Составляющие орфоэпии: артикуляция звуков, словесное ударение, интонация. Характерные особенности русского литературного произношения: отдельных звуков (гласных и согласных), звукосочетаний. Произношение заимствованных слов. Особенности словесного ударения в русском языке. Акцентологические нормы. Орфоэпические словари русского языка. 3) Лексические нормы русского языка. Специфика употребления 1) антонимов, синонимов, омонимов, паронимов; 2) устаревших слов и неологизмов; 3) диалектизмов, жаргонизмов, профессионализмов. Заимствованная лексика в современном русском языке. Нормы лексической сочетаемости и употребления слов в соответствии с их значением. Семантика и происхождение фразеологизмов; крылатые слова как вид фразеологических единиц. Словари лексических трудностей. Толковые словари. Соблюдение лексических норм – важнейшее условие правильности, точности и чистоты речи. Лексико-фразеологические ошибки: а) употребление слов в несвойственных им значениях; б) нарушение лексической сочетаемости; в) речевая избыточность (плеоназм, тавтология); г) речевая недостаточность; д) ошибки в употреблении фразеологизмов (замена компонента; неоправданное расширение состава фразеологического сочетания; контаминация; искажение грамматической формы компонентов фразеологизма; употребление фразеологизма, не соответствующего контексту и т.д.); е)

		использование слов-сорняков, бранных слов, неоправданное употребление заимствованных слов и др. 4) Морфологические нормы русского языка. Образование и употребление падежных форм имён существительных. Особенности склонения фамилий в русском языке. Колебания в роде имён существительных. Образование и употребление форм имён прилагательных. Особенности склонения количественных и порядковых числительных, специфика собирательных числительных, их валентность. Трудные случаи употребления местоимений. Вариантные формы глагола. 5) Синтаксические нормы русского языка. Порядок слов в предложении. Нормы употребления однородных членов предложения. Особенности согласования членов предложения в русском языке. Трудные случаи именного и глагольного управления. Употребление причастных и деепричастных оборотов. Типы синтаксических ошибок. 6) Коммуникативный компонент культуры речи, основные качества хорошей речи: правильность, точность, логичность, чистота, богатство, выразительность, уместность. Условия и принципы эффективной коммуникации (принцип кооперации Г.П. Грайса, принцип вежливости Дж.Н. Лича и др.). 7) Этические нормы речевой культуры, их национальная специфика, правила речевого этикета для говорящего и слушающего. 8) Социальные аспекты культуры речи. 9) Типы речевой культуры: элитарный, среднелитературный, литературно-разговорный, разговорно-фамильярный.
3.	Функциональные стили современного русского литературного языка	1) Понятие о функциональном стиле, стилистически окрашенная и нейтральная лексика, система функциональных стилей русского языка. 2) Научный стиль, сфера его функционирования и жанровое своеобразие, специфика использования элементов различных языковых уровней в научной речи, речевые нормы научной и учебной форм деятельности. Основные жанры научной речи. Правила оформления отдельных видов текстового материала: цитат, библиографии, таблиц. Составление аннотации, конспекта, реферата научного текста. 3) Официально-деловой стиль, сфера его функционирования, жанровое своеобразие и лингвистические особенности, языковые формулы официальных документов, правила их оформления, приемы унификации языка служебных документов, интернациональные свойства русской официально-деловой письменной речи. Виды документов. Правила оформления документов: заявления, автобиографии, объяснительной записки, доверенности, расписки и т.д. Речевой этикет в документе. Резюме как особый вид документа. Язык и стиль распорядительных документов. Язык и стиль коммерческой

		корреспонденции. Язык и стиль инструктивно-методических документов. 4) Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле. Экспрессивные и эмоционально-оценочные средства языка, их роль в текстах публицистического стиля. 5) Разговорный стиль, сфера его употребления и языковые признаки, условия функционирования разговорной речи, роль внеязыковых факторов. 6) Проблема художественного стиля, его своеобразие; взаимодействие функциональных стилей. Средства языковой выразительности (тропы и фигуры речи).
4.	Профессиональная коммуникация	Понятие речевого общения и коммуникации, основные единицы коммуникации: коммуникативное событие, коммуникативная ситуация, коммуникативный акт; структура акта коммуникации. Виды коммуникации. Условия и принципы эффективной коммуникации. Особенности коммуникации в устной и письменной формах. Невербальные средства общения Специфика профессиональной коммуникации. Диалогические формы общения. Культура телефонного разговора.
5.	Мастерство публичного выступления	Понятие публичной речи. Роды красноречия. Виды публичных выступлений по цели и форме. Информирующая речь, её основные особенности. Аргументирующая речь, её особенности. Аргументация. Основные виды аргументов. Эпидейктическая речь, её специфика. Риторический канон. Подготовка речи: выбор темы, цель речи, поиск материала, начало, развертывание и завершение речи. Требования к публичной речи. Оратор и его аудитория. Качества хорошего оратора. Приёмы управления вниманием аудитории. Типы аудитории.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Язык и речь.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Культура речи

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие об орфоэпических нормах. Составляющие орфоэпии: артикуляция звуков, словесное ударение, интонация.
2. Характерные особенности русского литературного произношения: отдельных звуков (гласных и согласных), звукосочетаний. Произношение заимствованных слов.
3. Особенности словесного ударения в русском языке. Акцентологические нормы.
4. Орфоэпические словари русского языка.
5. Понятие о лексических нормах.
6. Специфика употребления антонимов, синонимов, омонимов, паронимов; устаревших слов и неологизмов; диалектизмов, жаргонизмов, профессионализмов.
7. Заимствованная лексика в современном русском языке.

8. Нормы лексической сочетаемости и употребления слов в соответствии с их значением.

9. Семантика и происхождение фразеологизмов; крылатые слова как вид фразеологических единиц.

10. Словари лексических трудностей. Толковые словари.

11. Соблюдение лексических норм – важнейшее условие правильности, точности и чистоты речи. Типы лексических ошибок: а) употребление слов в несвойственных им значениях; б) нарушение лексической сочетаемости; в) речевая избыточность (плеоназм, тавтология); г) речевая недостаточность; д) ошибки в употреблении фразеологизмов (замена компонента; неоправданное расширение состава фразеологического сочетания; контаминация; искажение грамматической формы компонентов фразеологизма; употребление фразеологизма, не соответствующего контексту и т.д.); е) использование слов-сорняков, бранных слов, неоправданное употребление заимствованных слов и др.

12. Понятие о морфологических нормах.

13. Образование и употребление падежных форм имён существительных. Особенности склонения фамилий в русском языке.

14. Колебания в роде имён существительных.

15. Образование и употребление форм имён прилагательных.

16. Особенности склонения количественных и порядковых числительных, специфика собирательных числительных, их валентность.

17. Трудные случаи употребления местоимений.

18. Вариантные формы глагола.

19. Понятие о синтаксических нормах.

20. Порядок слов в предложении. Нормы употребления однородных членов предложения.

21. Особенности согласования членов предложения в русском языке.

22. Трудные случаи именного и глагольного управления.

23. Употребление причастных и деепричастных оборотов.

24. Типы синтаксических ошибок.

Тема 2: Функциональные стили современного русского литературного языка

Вопросы для обсуждения:

1. Стилевые черты и языковые особенности функциональных стилей современного русского литературного языка.

2. Жанровая специфика функциональных стилей современного русского литературного языка.

3. Специфика использования элементов различных языковых уровней в научной речи. Основные жанры научной речи.

4. Правила оформления отдельных видов текстового материала: цитат, библиографии, таблиц.

5. Составление аннотации, конспекта, реферата научного текста.

6. Языковые формулы официальных документов. Интернациональные свойства русской официально-деловой письменной речи.

7.Виды документов.

8.Правила оформления документов: заявления, автобиографии, объяснительной записки, доверенности, расписки, резюме и т.д. Речевой этикет в документе.

9.Язык и стиль распорядительных документов.

10. Язык и стиль коммерческой корреспонденции.

11.Язык и стиль инструктивно-методических документов.

12. Экстралингвистические черты и языковые особенности публицистического стиля. Жанры публицистического стиля.

13. Экстралингвистические черты и языковые особенности разговорного стиля. Проблема разговорного стиля, его своеобразие.

14. Экстралингвистические черты и языковые особенности художественного стиля. Проблема художественного стиля, его своеобразие.

Тема 3: Профессиональная коммуникация

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие речевой коммуникации, основные единицы коммуникации.
2. Специфика профессиональной коммуникации.
3. Условия и принципы эффективной коммуникации.
4. Особенности коммуникации в устной и письменной формах.
5. Невербальные средства общения.
6. Этические нормы общения. Русский речевой этикет.
7. Культура телефонного разговора.

Тема 4: Мастерство публичного выступления

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие публичной речи.
2. Роды красноречия.
3. Виды публичных выступлений по цели и форме.
4. Риторический канон.
5. Подготовка речи: выбор темы, цель речи, поиск материала, начало, развертывание и завершение речи.
6. Требования к публичной речи.
7. Качества хорошего оратора.
8. Приёмы управления вниманием аудитории.
9. Типы аудитории.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Составить индивидуальный орфоэпический словарь, который должен включать слова, вызывающие у студента трудности правильного употребления их в устной деловой коммуникации.
2. Составить индивидуальный лексический минимум, который должен включать слова, вызывающие у студента трудности правильного употребления их в устной и письменной деловой коммуникации.
3. Составить словарь средств выразительности устной и письменной коммуникации.
4. Подготовить мультимедийную презентацию «Специфика устной и письменной деловой коммуникации».
5. Подготовить памятку «Этические основы деловой коммуникации».
6. Подготовить доклад об особенностях деловой коммуникации.

Примерная тематика докладов для самостоятельной работы:

1. Роль интонации в устной коммуникации.
2. Речевой этикет в профессиональной коммуникации.
3. Этикет телефонного общения.
4. Невербальные средства общения в устной коммуникации.
5. Речевые ошибки в профессиональной коммуникации.
6. Психологические барьеры профессиональной коммуникации.
7. Деловое совещание как форма деловой коммуникации.
8. Деловой телефонный разговор.
9. Деловая беседа как форма деловой коммуникации.
10. Деловые переговоры как форма деловой коммуникации.
11. Профессионально значимые для психолога жанры коммуникации.
12. Основы мастерства полемики.
13. Основы ведения дискуссии.

14. Деловое письмо в профессиональной коммуникации.
15. Коммуникативные ошибки в деловом общении.
16. Этикетные ошибки в профессиональной коммуникации.
17. Принципы эффективной коммуникации.
18. Особенности деловой коммуникации в Интернете.
19.Конфликты и их разрешение в профессиональной коммуникации.
20. Коммуникация, ее значение, виды и функции.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Боженкова, Р.К. Русский язык и культура речи: учебник / Р.К. Боженкова, Н.А. Боженкова, В.М. Шаклеин. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Флинта, 2016. – 607 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83539 – Библиогр.: с. 548-552. – ISBN 978-5-9765-1004-3. – Текст: электронный.

2. Русский язык и культура речи: учебное пособие / М.В. Невежина, Е.В. Шарохина, Е.Б. Михайлова и др. – Москва: Юнити, 2015. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117759. – Библиогр. в кн. – ISBN 5-238-00860-0. – Текст: электронный.

3. Штрекер, Н.Ю. Русский язык и культура речи: учебное пособие для студентов вузов / Н.Ю. Штрекер. – Москва: Юнити, 2015. – 351 с.: ил., схем. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446436. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02093-8. – Текст: электронный.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://fgosvo.ru
2. http://gramota.ru
3. http://gramma.ru
4. http://www.slovari.ru/
5. http://dic.academic.ru
6. http://www.philology.ru/
7. https://ozhegov.slovaronline.com/
8. https://rus-phraseology-dict.slovaronline.com/
9. http://feb-web.ru/
10. http://diclist.ru/
11. https://rus-wingwords-dict.slovaronline.com/
12. https://slovaronline.com/
13. http://feb-web.ru/
14. https://orthographical.slovaronline.com/
15. www.biblioclub.ru
16. http://e.lanbook.com/
17. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Данная дисциплина является одной из главных составляющих профессиональной подготовки бакалавра. Она нацелена на развитие способности осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены заданиями для самостоятельной работы, практико-ориентированными заданиями и тестами.

Примерные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Примерные практико-ориентированные задания:

1. Выявить в устной или письменной коммуникации, записать и проанализировать 10 высказываний, содержащих различные речевые ошибки.
2. Используя формат делового письма, от лица директора гимназии (колледжа) составить текст письма-приглашения на научно-практическую конференцию, посвященную юбилею вашего учебного заведения.
3. Подготовить информационную речь-самопрезентацию для знакомства с новым рабочим коллективом.
4. Составить текст телефонного разговора для ситуации делового общения, соблюдая нормы деловой этики и речевой культуры.

Примерные тестовые задания:

На выбор одного ответа из нескольких предложенных:

1. Отказ от конфликтной ситуации путём взаимной коррекции коммуникативных тактик собеседников в процессе устной коммуникации является смыслом правила
согласия
одобрения
симпатии
благожелательности
2. Коммуникативное качество речи, которое характеризует соотношение речи и мышления и предполагает умение последовательно, непротиворечиво и аргументировано выражать мысли, – это:
чистота речи
уместность речи
богатство речи
логичность речи
3. Оценка «языка собеседника» в процессе устной коммуникации:
позволяет подстроиться под тип речи собеседника, что увеличивает эффективность передачи информации
дает возможность собеседнику показать уровень знаний, комбинировать различные типы вопросов
позволяет передавать информацию на уровне профессиональной компетентности собеседника.

4. Система средств устной деловой коммуникации, включающая в себя пространственно-временную организацию общения:
кинесика
паралингвистика
экстралингвистика
проксемика

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном

портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
к.филол.н., доцент кафедры общего языкознания Г.М. Курбангалеева
к.филол.н., доцент кафедры общего языкознания Т.Ю. Капишева
к.филол.н., доцент кафедры общего языкознания Е.В. Попова
к.филол.н., доцент кафедры общего языкознания Ю.С. Фомина

Эксперты:
внешний
д.филол.н., профессор кафедры русского языка и методики его преподавания БашГУ В.Л. Ибрагимова
внутренний
д.филол.н., профессор кафедры общего языкознания БГПУ им. М. Акмуллы Г.Ф. Кудинова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.12.07 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ (АДАПТАЦИОННЫЙ) ТРЕНИНГ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

2. **Целью дисциплины** является:

- формирование универсальной(ых) компетенции(й):

- способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);

индикаторы достижения:

- демонстрирует знание различных стратегий социального взаимодействия (УК-3.1.);

- определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели (УК-3.2.);

- взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной цели (УК-3.3);

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

индикаторы достижения:

- демонстрирует понимание принципов образования в течение всей жизни (УК-6.1.);

- применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития (УК-6.2.);

- определяет и реализует приоритеты собственной деятельности, выстраивая план их достижения; критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности (УК-6.3).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Дисциплина «Социально-психологический (адаптационный) тренинг относится к модулю универсальных компетенций обязательной части дисциплин учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– основные условия эффективного социального взаимодействия, принципы подбора эффективной команды;

– теоретико-методологические основы самоорганизации, саморазвития, самореализации;

– основные способы проведения самооценки, корректировки и совершенствования на этой основе собственной деятельности; рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.);

– ресурсы для совершенствования своей деятельности (временные и иные);

Уметь:

– использовать методы исследования в области социального взаимодействия;

– реализовывать основные функции управления командой;

– использовать рефлексивные методы в процессе оценки собственных разнообразных ресурсов;

– определять приоритеты собственной деятельности на основе самооценки;

– выстраивать план достижения приоритетов собственной деятельности (формулировать цели, определять способы совершенствования собственной деятельности определяя пути достижения цели с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов), реализовывать приоритеты собственной деятельности согласно плану саморазвития;

Владеть:

– коммуникативными технологиями в области социального взаимодействия;

– навыками разработки и использования инновационных технологий социального взаимодействия для достижения поставленной цели;

– способностью принимать решения по проблемам самоорганизации и саморазвития на уровне собственной профессиональной деятельности;

– навыками планирования собственной профессиональной деятельности и навыками тайм-менеджмента.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Знакомство, организация работы группы	Организация знакомства. Формирование у участников желания работать в группе. Первичная диагностика тренинговой ситуации. Снижение тревожности участников группы. Работа с ожиданиями участников. Формирование норм групповой работы и правил взаимодействия студентов в группе.
2	Выработка сплочения группы	Формирование атмосферы доверия в группе. Объединение участников группы для совместного решения задач. Развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу. Развитие эмпатических способностей. Самопознание и познание окружающих. Работа с чувствами участников. Саморазвитие личности. Особенности самопознания и саморазвития во взрослом возрасте. Профессиональное саморазвитие личности
3	Комплексная диагностика адаптивных возможностей	Диагностика уровня развития осознанной саморегуляции поведения. Выявление показателей ситуативной и личностной тревожности, уровня интернальности. Определение интегративной характеристики социально-психологической адаптивности студентов, их эмоциональной комфортности. Выявление уровня самооценки и притязаний. Диагностика мотивационных особенностей первокурсников.
4	Коммуникативная компетентность в	Определение уровня развития коммуникативной компетентности. Теоретическое и практическое освоение

	социальном взаимодействии	концепций эффективной самопрезентации и формирования позитивного имиджа в сфере общения. Развитие уверенности в себе. Выявление скрытых личностных резервов через осознание и осмысление основных барьеров осуществления публичного и социального взаимодействия, работа с ними. Осознание возможности контроля над производимым впечатлением. Отработка навыков вступления в контакт, поддержания и завершения общения. Рассмотрение и анализ последствий применения различных тактик и стратегий взаимодействия.
5	Основы командообразования	Определение понятия «команда». Осознание участников группы как членов одной команды. Выявление проблемных узлов в структуре и взаимодействии. Развитие системы коммуникации среди участников команды. Развитие навыков индивидуальной и групповой рефлексии. Создание позитивного социального окружения. Развитие и усовершенствование процессов принятия совместных решений в команде. Распределение командных ролей. Преодоление межличностных конфликтов. Выработка умений конструктивной критики.
6	Тайм-менеджмент	Определение уровня самоорганизации. Самонаблюдение, хронометраж, как путь к получению новых знаний, новой информации о собственной занятости. Учет трудоемкости отдельных видов занятий. Построение личной системы управления временем.
7	Завершение работы группы	Подведение итогов проделанной работы. Формирование установки на реализацию полученных знаний в учебной деятельности студентов. Ускорение процессов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к вузовскому обучению. Формирование профессиональной позиции студентов, нового образа «Я» в контексте их новой деятельности.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Выработка сплочения группы.

Тема 2. Комплексная диагностика адаптивных возможностей.

Тема 3. Коммуникативная компетентность в социальном взаимодействии .

Тема 4. Основы командообразования.

Тема 5. Тайм-менеджмент.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Знакомство, организация работы группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Организация знакомства.
2. Формирование у участников желания работать в группе.
3. Первичная диагностика тренинговой ситуации.
4. Снижение тревожности участников группы.
5. Работа с ожиданиями участников.
6. Формирование норм групповой работы и правил взаимодействия студентов в группе.

Тема 2: Выработка сплочения группы.
Вопросы для обсуждения:

1. Формирование атмосферы доверия в группе. Объединение участников группы для совместного решения задач.

2. Развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу. Развитие эмпатических способностей.

3. Самопознание и познание окружающих. Работа с чувствами участников. Саморазвитие личности. Особенности самопознания и саморазвития во взрослом возрасте. Профессиональное саморазвитие личности.

Тема 3: Комплексная диагностика адаптивных возможностей.
Вопросы для обсуждения:

1. Диагностика уровня развития осознанной саморегуляции поведения.

2. Выявление показателей ситуативной и личностной тревожности, уровня интернальности.

3. Определение интегративной характеристики социально-психологической адаптивности студентов, их эмоциональной комфортности.

4. Выявление уровня самооценки и притязаний. Диагностика мотивационных особенностей первокурсников.

Тема 4: Коммуникативная компетентность в социальном взаимодействии.
Вопросы для обсуждения:

1. Определение уровня развития коммуникативной компетентности.

2. Теоретическое и практическое освоение концепций эффективной самопрезентации и формирования позитивного имиджа в сфере общения. Развитие уверенности в себе.

3. Выявление скрытых личностных резервов через осознание и осмысление основных барьеров осуществления публичного и социального взаимодействия, работа с ними. Осознание возможности контроля над производимым впечатлением.

4. Отработка навыков вступления в контакт, поддержания и завершения общения. Рассмотрение и анализ последствий применения различных тактик и стратегий взаимодействия.

Тема 5: Основы командообразования.
Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия «команда». Осознание участников группы как членов одной команды.

2. Выявление проблемных узлов в структуре и взаимодействии. Развитие системы коммуникации среди участников команды.

3. Развитие навыков индивидуальной и групповой рефлексии. Создание позитивного социального окружения. Развитие и усовершенствование процессов принятия совместных решений в команде. Распределение командных ролей.

4. Преодоление межличностных конфликтов. Выработка умений конструктивной критики.

Тема 6: Тайм-менеджмент
Вопросы для обсуждения:

1. Определение уровня самоорганизации.

2. Самонаблюдение, хронометраж, как путь к получению новых знаний, новой информации о собственной занятости. Учет трудоемкости отдельных видов занятий.

3. Построение личной системы управления временем.

Тема 7: Завершение работы группы
Вопросы для обсуждения:

1. Подведение итогов проделанной работы. Формирование установки на реализацию полученных знаний в учебной деятельности студентов.

2. Ускорение процессов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к вузовскому обучению.

3. Формирование профессиональной позиции студентов, нового образа «Я» в контексте их новой деятельности.

Требования к самостоятельной работе студентов

1. Хронометраж личного времени по данным самонаблюдения.

Проведение учета времени и анализа временных затрат (в течение 7 дней) с помощью самонаблюдения – хронометража.

Хронометраж рабочего времени (карта) представляет собой способ изучения временных затрат на выполнение определенного действия, применяется в качестве одного из инструментов оптимизации учебного времени.

Необходимо в течение дня (кроме времени, проведенного в университете, на занятиях) с помощью часов или секундомера замерять какие виды деятельности выполняет студент, сколько времени он тратит на выполнения каждого вида деятельности. Занести данные в таблицу, далее высчитать какой процент времени вы уделяете каждому виду деятельности.

Примерная таблица:

Дата измерения	Объект хронометража	Время	
		Длительность	Процент
18 октября 2019	Обед	20 минут	6,6%
	Отдых	30 минут	9,9%
	Подбор и чтение литературы для написания реферата	35 минут	11,55%
	Написание реферата	60 минут	19,8%
	Ужин	35 минут	11,55%
	Подготовка к контрольной работе	40 минут	13,2%
	Прогулка с друзьями	1 час 20 минут	26,4%

2. Анализ хронометража и использования методов тайм-менеджмента.

Проведите анализ данных хронометража по следующим вопросам:

- в каком соотношении вы тратите время на отдых, развлечения, личностное и профессиональное развитие, общение;
- сформулируйте и приведите идеальное соотношение использования времени для вас;
- сравните полученный результат и идеальный, после сравнения определите, ч то необходимо изменить в реальной ситуации;
- используя знания о тайм-менеджменте, постройте новый план самоорганизации вашего времени, отразите результат использования конкретных техник тайм-менеджмента.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия,

практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Жуков Ю.М. Технологии командообразования: учебное пособие / Ю.М. Жуков, А.В. Журавлев, Е.Н. Павлова. – М: Аспект Пресс, 2008. – URL: https://e.lanbook.com/book/68855.
2. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Г.А. Архангельский, С.В. Бехтерев, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина; под редакцией Г.А. Архангельского. – М: Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/95239.
3. Трифонова Т.А. Основы социально-психологического тренинга: учебное пособие / Т.А. Трифонова; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань: Познание, 2008. - 184 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257910.
4. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник / С.А. Минюрова. – 2-е изд., стер. – М: ФЛИНТА, 2016. – 480 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/74741.
5. Психология социального взаимодействия: учебно-методический комплекс дисциплины – М: Директ-Медиа, 2013. – 142 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210554.

программное обеспечение:

- Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
- Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
- Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
- Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. http://www.biblioclub.ru/
3. http://book.ru
4. http://lib.bspu.ru
5. http://psyjournals.ru/
6. http://koob.ru
7. https://e.lanbook.com/
8. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения –

мультимедийной проекционной техникой. Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: схемы алгоритмов и методов, таблицы.

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные специализированной мебелью (для обучающихся), меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы, обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины.

Учебный курс «Социально-психологический (адаптационный) тренинг» призван способствовать успешному социальному взаимодействию и реализации студентом своей роли в команде, а также эффективному управлению своим временем, выстраиванию и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Изучение курса строится на основе использования тренинговых технологий командообразования, активных форм социально-психологического обучения навыкам коммуникативной компетенции, социального взаимодействия, тайм-менеджмента, рефлексии, саморазвития. Все практические занятия проводятся в интерактивной форме: с использованием тренинговых, игровых, дискуссионных технологий.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестами, практико-ориентированными заданиями, моделями ситуациями, кейс-задачами и вопросами к зачету.

Примерные тестовые вопросы:

1.Что не относится к факторам эффективной работы команды:

a) удовлетворение индивидуальных потребностей членов команды;
b) успешное взаимодействие в команде;
c) решение поставленных перед командой задач;
d) команда вырабатывает устраивающие всех, а не оптимальное решение проблемы.

2. Какие методы относятся к методам диагностики самооценки личности:

a) методика Дембо-Рубинштейн;
b) методика Будасси;
c) опросник Столина;
d) методика Спилбергера;

3. Как между собой соотносятся понятия самоорганизация, саморазвитие и самореализация:

a) саморазвитие первостепенный процесс, который включает в себя самоорганизацию и самореализацию личности;
b) самоорганизации подчиняются процесс саморазвития и самореализации;
c) все три процесса равноправны.

4. Какой вид рефлексии отвечает за способность в анализе собственных поступков субъекта:

a) личностная;
b) кооперативная;
c) коммуникативная;
d) интеллектуальная.

5. Какой вид рефлексии отвечает за проектирование совместной деятельности:

a) личностная;
b) кооперативная;
c) коммуникативная;
d) интеллектуальная.

6. Какой вид рефлексии отвечает за качество познания человеком человека:

a) личностная;
b) кооперативная;
c) коммуникативная;
d) интеллектуальная.

7. Какой вид рефлексии отвечает за переработку информации и разработку средств обучения:

a) личностная;
b) кооперативная;
c) коммуникативная;
d) интеллектуальная.

Что относится к личностным ресурсам совершенствования профессиональной деятельности

a) повышение квалификации;
b) научно-практические конференции;
c) самоорганизация;
d) посещение занятий коллег.

Практическое задание.

Проведение самодиагностики (исследование) навыков социального взаимодействия, обработка и интерпретация результатов (на выбор 2 методики).

Примерный перечень методик:

- методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера;
- методика «Диагностика особенностей общения» (В.Н. Недашковский);
- методика диагностики коммуникативного контроля (М. Шнайдер);
- методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;
- опросник «Стиль поведения в конфликте» (К. Томас);
- диагностика мотивационных ориентации в межличностных коммуникациях (И.Д. Ладанов, В.А. Уразаева);
- тест на восприятие времени «Субъективная минута» (М.Е. Литвак);
- методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Практико-ориентированные задания.

1. Приведите примеры того или иного барьера межличностной коммуникации и придумайте технологию его устранения в форме ситуаций социального взаимодействия.

2. Подберите рефлексивный метод оценки к каждому вашему личностному ресурсу (материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, личностный потенциал, характер и профессиональные навыки). Проанализируйте полученные результаты – отразите, чем вы довольны, какие ресурсы развиты в достаточной мере, а какие вы планируете развивать и улучшать.

3. Составьте «План профессионального развития», в котором отразите:

- методики диагностики наличного уровня сформированности навыков профессионального развития;
- по результатам диагностики сформулируйте цели и задачи развития в профессии;
- к каждой задаче подберите способ или метод ее достижения;
- определите сроки выполнения каждой задачи, а также необходимые для этого дополнительные ресурсы.

Построение модели ситуации взаимодействия

Постройте модель ситуации взаимодействия ученика и учителя. Выделите и проанализируйте ее элементы – субъекты взаимодействия, их позиции, характеристики ситуации, коммуникативные техники и технологии, которые они используют, преимущества и недостатки этих технологий.

Кейс-задачи

1. Вы – руководитель отдела X. Вашему отделу поручен важный проект. Он должен быть выполнен силами Ваших подчиненных. Первый кандидат на участие в проекте – опытный сотрудник, с высоким уровнем самомотивации, ни раз, выполнявший подобные задачи. Второй – сотрудник, хорошо зарекомендовавший себя в работе, но который не имеет подобного опыта. Третий – сотрудник на испытательном сроке, с отличным релевантным образованием, который стремится закрепиться в компании и зарекомендовать себя. У Вас нет возможности самому участвовать в проекте, Вы можете только осуществить промежуточный и итоговый контроль. Кому Вы поручите проект? Почему?

2. Олег Скрябин и Всеволод Жулин вместе работают в компании «Продам. Куплю», которая входит в холдинг «MEGASALES. Inc.» около 4 лет. Оба пришли в компанию менеджерами по продажам – сначала Всеволод, а спустя год Олег. Спустя 2 года каждый из них возглавил свой отдел. А, буквально, через год освободилось место Директора по

продажам, и руководство компании приняло решение доверить это место Олегу, несмотря на то, что у него был меньший опыт работы в компании.

Многие сотрудники не сомневались, что руководство отдаст должность Директора Всеволоду, т.к. у него и опыта больше и именно он являлся неформальным лидером во всем коллективе. Но Джон Смит президент холдинга «MEGASALES. Inc.» рассудил иначе, и вместе с советом директоров назначил на столь ответственный пост Олега. Необходимо отметить, что сам Джон появлялся в компании не столь часто и, в первую очередь, принимая такое решение, он ориентировался на результаты. А результаты, как раз всегда были выше у Олега, и руководство не могло этого не отметить.

До этого назначения у Олега и Всеволода были прекрасные отношения. Все коллеги считали их довольно близкими друзьями. Но все изменилось, как только Олег встал на ступеньку выше Всеволода. Нельзя сказать, что все произошло в одночасье, но коллеги уже не видели так часто их вместе и стали говорить, что между ними пробежала «черная кошка».

Всеволод всегда был душой коллектива и воспринимал Олега, как младшего товарища и всегда был готов прийти ему на помощь. На первых порах он познакомил его со всеми значимыми людьми в компании и сделал все, чтобы Олег безболезненно влился в коллектив.

Олег был талантливым учеником и быстро завоевал уважение коллектива. Этому способствовали его отличные коммуникативные способности и высокий профессионализм. Как это часто бывает, ученик превзошел учителя.

Став руководителем Олег уже не мог уделять общению с Всеволодом столько времени – расширение штата сотрудников, частые командировки и совещания стали непреодолимой помехой. Он планировал назначить Всеволода своим заместителем, но произошла неожиданная для него ситуация. Используя свой авторитет, Жулин начал настраивать коллектив против Олега. Сначала конфликт протекал скрыто, и Олегу даже казалось, что все это просто слухи и сплетни. Но со временем он убедился в обратном. Конфликт нарастал и набирал обороты – из скрытого он превратился в открытое противостояние. И вот уже не одно совещания не обходится без язвительных пикировок в адрес нового «босса».

Олег пытался разрешить данную ситуацию – он провел много встреч и переговоров с Всеволодом. Но, к сожалению, ему так и не удалось найти у него понимания.

Также необходимо уточнить, что отдел Всеволода в последнее время показывает просто блестящие результаты и руководство компании им очень довольно. При этом во время последней встречи, на которой Олег пытался сгладить конфликт Всеволод бросил ему фразу, что если тот попытается его уволить очень многие сотрудники уйдут вместе с ним или он их переманит. Зная ситуацию в отделе Всеволода, Олег не сомневается, что сотрудники действительно могут уйти за Жулиным, т.к. они воспринимают его как отца родного.

Итак, ситуация сложилась очень непростая. Как бы Вы поступили на месте Олега? Что ему необходимо предпринять? Как бы Вы поступили на месте руководства компании?

3. В управленческой команде компании сложилась непростая коммуникация. Новый генеральный директор недавно в компании и видит, что старые способы работы уже неэффективны. Он пытается побудить команду посмотреть на ситуацию по–другому. Однако делает это в силу темперамента иногда излишне директивно, эмоционально.

Руководитель отдела логистики – самый опытный сотрудник в компании, работает со дня основания. Пока у него нет полного доверия к предложениям нового генерального директора. К тому же он не согласен, что ситуация требует каких- то серьезных мер. Компания чувствует себя на рынке уверенно, так зачем жертвовать стабильностью ради призрачных новых возможностей?

Периодически он открыто вступает в конфронтацию с первым лицом компании

В процессе совещаний и встреч тет-а-тет периодически возникают споры, руководители излишне эмоционально обсуждают рабочие вопросы. В связи с этим часто разговор приобретает неконструктивный характер, коллеги переходят на личности, не всегда уважительно отзываются друг о друге, не слышат и не слушают доводы каждого.

Некоторые члены управленческой команды поддерживают руководителя отдела логистики, и делают это иногда излишне рьяно. Остальные заняли выжидательную позицию и стараются пока не высказывать свою точку зрения. В целом у всей команды есть явная сложность в том, чтобы конструктивно вести обсуждения и принимать общие решения. Директор по персоналу видит необходимость помочь руководителям научиться договариваться, слушать и слышать друг друга.

Он поставил вам задачу – предложить решение наиболее оптимальное в данной ситуации.

Примерные вопросы к зачету:

Задание 1. Используя свои знания о невербальной коммуникации, по приведенным отрывкам попробуйте догадаться о том, что в действительности происходит с их персонажами.

1....Однако бойкость не удавалась ей, и чаще всего, особенно при новых людях, взгляд Марии Ивановны пропадал в пространстве, хотя болтала она в это время без умолку. (И. А. Бунин)

2.Лицо Александра Ивановича сохраняло нейтральность, но руки его бесцельно шарили по столу, как у слепого. (И. Ильф, Е. Петров)

3.Мармеладов стукнул себя кулаком по лбу, стиснул зубы, закрыл глаза и крепко оперся локтем о стол. Но через минуту лицо его вдруг изменилось, и с каким-то напускным лукавством и выделанным нахальством он взглянул на Раскольникова, засмеялся и проговорил: - А сегодня у Сони был, на похмелье ходил просить! Хе, хе, хе! (Ф. М. Достоевский)

4.Разговаривая, он, как на пружинах, подскакивал на диване, оглушительно и беспричинно хохотал, быстро-быстро потирал от удовольствия руки, а когда и этого оказывалось недостаточно для выражения его восторга, бил себя ладонями по коленкам, смеясь до слез. (Б. Пастернак)

5.Его желтая барабанная пятка выбивала по чистому полу тревожную дробь. (И. Ильф, Е. Петров)

6.Как только присяжные уселись, председатель сказал им речь об их правах и ответственности. Говоря свою речь, председатель постоянно переменял позу: то облокачивался на левую, то на правую руку, то на спинку, то на ручки кресел, то уравнивал края бумаг, то гладил разрезной нож, то ощупывал карандаш. (Л. Н. Толстой)

7.Невольно я подняла голову и прямо напротив увидела две руки, каких мне еще не приходилось видеть: они вцепились друг в друга, точно разъяренные звери, и в неистовой схватке тискали и сжимали друг друга, так что пальцы издавали сухой треск, как при раскалывании ореха. (С. Цвейг)

8.Ты запрокидываешь голову — Затем, что ты гордец и враль... (М. Цветаева)

9.Полыхаев удивительно быстро моргал глазами и так энергично потирал руки, будто бы хотел трением добыть огонь по способу, принятому среди дикарей Океании. (И. Ильф, Е. Петров)

10.Вазир-Мухтар смотрел спокойно, с неопределенною сосредоточенностью, как бы мимо глаз евнуха или сквозь него. (Ю. Тынянов)

Задание 2. Выделите элементы коммуникативного процесса.

Генеральный директор торговой фирмы решил обсудить с менеджерами магазинов вопрос о состоянии и улучшении качества торгового обслуживания населения на совещании.

Задание 3. Ответьте на следующие вопросы.

1. Насколько эффективным средством общения жесты?

2. В чем проявляются их недостатки и ограниченность?
3. Какого рода просьбы или требования легче всего передать жестами?
4. Какие – труднее всего?
5. Какие из них вообще невозможно выразить жестом?
6. Могут ли жесты передать эмоции?
7. Тот, кто активно жестикулирует, вам приятен?

Задание 4. Выделите основные проблемы освоения следующих социальных ролей: абитуриент, студент, профессионал.

Задание 5. Определите, в каких из нижеперечисленных примерах представлена группа, а в каких нет.

1. Два человека переносят шкаф.
2. Пять сотрудников туристической фирмы собрались на еженедельную планерку.
3. Мать помогает делать уроки двум сыновьям.
4. Два студента колледжа собрались вместе готовить курсовую работу.
5. Пять тысяч болельщиков наблюдают за футбольным матчем.
6. Десять подростков играют во дворе в футбол.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Зачтено	70-89,9

Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Ассистент кафедры прикладной психологии и девиантологии А.А. Набиахметова
Канд. философ. наук, доцент кафедры прикладной психологии и девиантологии И.Ф.Шиляева

Эксперты:
К.пс.н., доцент кафедры менеджмента и социальной психологии БАГСУ при Главе Республики Башкортостан Н.А. Биктимирова
К.пс.н., профессор кафедры прикладной психологии и девиантологии Т.С.Чуйкова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.08 ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО И ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

для всех направлений подготовки

для всех профилей подготовки

квалификация выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8).

индикаторы достижения:

- демонстрирует понимание безопасности условий жизнедеятельности (УК-8.1.);

- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в быту (УК-8.2.);

- способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8.3.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Профилактика аддиктивного и делинквентного поведения» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные нормативно-правовые акты в области обеспечения безопасности жизнедеятельности и основные положения стратегии национальной безопасности РФ, структуру, функции и полномочия государственных и муниципальных органов власти в области обеспечения безопасности;

- факторы риска формирования зависимого и девиантного поведения.

Уметь:

- учитывать в коммуникативном взаимодействии различные особенности личности;

- выявлять факторы риска формирования аддиктивного поведения обучающихся;

- использовать возможности образовательной среды, в том числе информационные, для первичной профилактики различных видов аддикций;

- проектировать профилактическую деятельность в образовательной организации.

Владеть:

- технологиями, методами и формами активной профилактической работы в образовательной среде по предупреждению различных видов аддиктивного поведения несовершеннолетних и молодежи;

- навыками взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса в профилактической деятельности;

- организационными навыками проведения индивидуальной и коллективной профилактики формирования аддиктивного поведения.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Современные представления о формировании аддиктивного поведения	Состояние проблемы в России и за рубежом. Понятийный аппарат, цели и задачи аддиктологии и превентологии. Закономерности формирования зависимости. Этапы становления аддиктивного поведения. Особенности подросткового возраста как фактора риска формирования аддиктивногоповедения. Роль семьи в формировании зависимого поведения (созависимость). Факторы риска, механизм формирования аддикции и клинические проявления.
2.	Виды аддикций	Химические: никотиновые (снюс, насвай, табакокурение), алкоголизм, наркомания, токсикомания и пр. нехимическиеаддикции: (гемблинг, компьютерная зависимость, работоголизм, информационная зависимость и др.):
3.	Профилактическая деятельность в связи с проблемой аддиктивного поведения молодежи	Технологии первичной, вторичной и третичной профилактики. Модели профилактической работы в РФ и за рубежом. Проблемы противодействия дальнейшему развитию наркотизма в России и РБ. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020г. Этапы профилактической деятельности (диагностический, информационно-просветительский, тренинги личностного роста).
4.	Организация профилактической работы в образовательной среде	Реализация профилактических вмешательств в условиях образовательных учреждений в свете «Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» и «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде». Цели, задачи и принципы профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ). Технологии профилактики употребления ПАВ в образовательной среде. Формы и методы педагогической профилактики аддиктивного поведения. Организация профилактической работы с родителями и учителями. Роль наркопостовв образовательных организациях в первичной профилактике химических зависимостей. Проектирование профилактических программ.
5.	Делинквентное поведение	Противоправное поведение. Правонарушения: общие понятия, терминология, распространенность. Систематизация (классификация) правонарушений. Профилактика коррупции в образовательной среде. Роль

		интернет в профилактике делинквентного поведения (бомбардировка белым контентом).

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Современные представления о формировании аддиктивного и делинквентного поведения.

Тема 2. Виды аддикций.

Тема 3. Профилактическая деятельность в связи с проблемой аддиктивного и делинквентного поведения молодёжи.

Тема 4. Организация профилактической работы в образовательной среде.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1	Виды аддикций	Проявления и факторы риска химических и нехимических аддикций у детей и молодёжи. Интерактивная форма в виде игры «Спорные утверждения»
2	Профилактическая деятельность в связи с проблемой аддиктивного поведения молодежи	Профилактика: ее сущность и виды.
3	Профилактическая деятельность в связи с проблемой аддиктивного поведения молодежи	Здоровый образ жизни – альтернатива употреблению психоактивных веществ.
4	Организация профилактической работы в образовательной среде	Проектная деятельность при организации профилактической работы.
5	Делинквентное поведение	Методики диагностики агрессивного поведения и склонности к правонарушениям. Проведение самодиагностики по методике «Диагностика показателей и форм агрессии Басса-Дарки»

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Законспектировать законы и нормативные документы, регламентирующие деятельность по профилактике аддиктивного и делинквентного поведения.

2. Составить словарь терминов.

3.Подготовить реферативные сообщения с презентационным материалом.

4.Подготовить эссе на тему «Факторы риска, способствующие формированию зависимого и девиантного поведения у подростков».

5. Подготовить проектные задания по профилактике различных видов аддикций.

Конспектирование основных нормативно-правовых документов

1.Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 г. Утв. Указом Президента РФ 9.06.2010 г.

2. Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 123-ФЗ от 24.06.1998 г.»;

4. Федеральный закон РФ "О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ.

5. Федеральный закон "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании от 02.07.1992 г. № 3185-1.
6. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999г. № 120-ФЗ.
7.Уголовный кодекс Российской Федерации (УК РФ).

Составление терминологического словаря

Абстинентный синдром. Алкоголизм. Агрессия Адаптация. Аддикция. Адиктивное поведение. Акцентуации характера. Арт-терапия (терапия творчеством). Аффект. Аффективный. Бьюти-терапия. Группа риска. Деградация личности. Делинквентное поведение. Детоксикация. Депрессия. Идентификация. Импульсивность. Интеллект. Интеракция. Инфантильность. Инфомания. Клептомания. Компенсация. Комплекс неполноценности. Компульсивное влечение. Ко-терапевт (со-терапевт). Копинг-профилактика. Лудомания. Наркологическая служба. Наркология. Наркоман. Наркомания. Наркотики. Отклоняющееся (девиантное) поведение. Патохарактерологическое поведение. Профилактика первичная. Профилактика вторичная Профилактика третичная. Превенция. Превентология. Психическая зависимость. Психопатологическое поведение. Преморбид. Психоактивные вещества (ПАВ). Работоголизм. Реабилитация. Реакции эмансипации. Реакции увлечения. Реакция имитации. Реакция группирования со сверстниками. Регрессия личности. Ригидность. Синдром зависимости. Созависимость. Токсикомания. Толерантность. Физическая зависимость. Фрустрация. Эйфория. Я –концепция.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ

1. Зависимое поведение: история термина.
2. Определение «аддиктивное поведение», виды и уровни.
3. Основные виды зависимого поведения, определения, характеристика.
4. Характеристика объективных факторов зависимого поведения несовершеннолетних.
5. Субъективные факторы поведенческих зависимостей.
6. Механизм формирования зависимого поведения, содержание этапов.
7. Созависимое поведение: определение, причины, виды, способы профилактики.
8. Основные подходы к осуществлению коррекционной деятельности в области зависимого поведения.
9. Наркотическая аддикция.
10. Токсикомания.
11. Лекарственная аддикция.
12. Игровые аддикции.
13. Трудоголизм.
14. Компьютерная аддикция.
15. Секс-аддикции.
16. Пищевые зависимости.
17. Эмоциональные аддикции.
18. Телезависимость.
19. Зависимость от физических упражнений.
20. Гемблинг.
21. Шопинг.
22. Гаджет.
23. Лудомания.
24. Анорексия.
25. Булимия.
26. Интернет-зависимость.
27. Религиозные зависимости.

Выполнение проектных заданий по профилактике различных видов аддикций

Тема проекта: «Проектирование профилактической программы в условиях образовательного учреждения». По уровням, на выбор.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Хуснутдинова, З. А. Аддиктивное поведение в детско-молодежной среде: проблемы, профилактика : учебное пособие / З. А. Хуснутдинова, Э. Н. Сафина, К. В. Максимов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 348 с. — ISBN 978-5-87078-917-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/96824— Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Мандель, Б.Р. Аддиктология (ФГОС ВПО): учебное пособие/ Б.Р. Мандель. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 536 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233060 . – ISBN 978-5-4458-8589-4. – DOI 10.23681/233060 – Текст: электронный.
3. Кулганов, В.А. Профилактика социальных отклонений (превентология): учебно-методическое пособие / В.А. Кулганов, В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов; Комитет по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы. – 2-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2011. – 244 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277336 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-98187-865-7. – Текст: электронный.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MSWindows / пр.

Веб-браузер: MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / MicrosoftOffice /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.takzdorovo.ru
http://www.consultant.ru
http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru
http://www.elibrary.ru
www.biblioclub.ru
http://e.lanbook.com/
https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный OptimaJoystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Дисциплина «Профилактика аддиктивного и делинквентного поведения» может представлять интерес для студентов практически всех специальностей и направлений подготовки педагогического университета. Это связано с тем, что с феноменом аддиктивного (зависимого) поведения приходится сталкиваться тем или иным образом

специалистам самого различного профиля – педагогам, психологам, социальным работникам, социальным педагогам, юристам, и т.д.

Изучение феномена зависимого поведения в рамках дисциплины поможет студентам создать целостную систему знаний по данной проблеме, знать специфику различных типов и форм аддиктивной реализации (наркомании, токсикомании, алкоголизма, игровой зависимости, различных вариантов компьютерной аддикции, сексуальной зависимости, аддикции отношений, трудоголизма, гаджет-аддикции - зависимости от сотовых телефонов, MP3-плейеров, пищевых зависимостей (анорексии и булимии) и т.д.). Изучение дисциплины позволит актуализировать уже имеющуюся информацию в русле проблемы, а главное – будет способствовать формированию собственного стиля здорового поведения, от которого во многом зависит успешность собственной жизни.

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий с использованием различных образовательных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Студенты по окончании изучения дисциплины должны иметь представления о феномене зависимого поведения, уметь четко назвать критерии, свидетельствующие о его наличии, владеть знаниями о его типологиях, причинах возникновения, факторах риска и защиты, использовать базовые правовые знания по предупреждению и коррекции различного рода зависимостей.

Для изучения данной дисциплины подготовлен комплект нормативно-правовых документов, ситуационные задачи, тестовые задания.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены вопросами к зачету, эссе, тестами, ситуационными задачами.

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

1. Этапы формирования зависимого поведения.
2. Основные факторы риска, приводящие к возникновению зависимости.
3. Социально-психологические факторы, способствующие потреблению ПАВ.
4. Психолого-педагогические проблемы становления личности подростка. Типичные проблемы подросткового возраста.
5. Факторы, формирующие здоровье детей.
6. Здоровый образ жизни.
7. Пути формирования здорового образа жизни.
8. Воздействие алкоголя на здоровье детей и подростков.
9. Воздействие курения на здоровье детей и подростков.
10. Воздействие наркотиков на здоровье детей и подростков.
11. Семейные отношения как источник асоциального поведения.
12. Модели аддиктивного поведения, формирующие пристрастие к наркотикам.
13. Химическая зависимость: формы и механизмы формирования.
14. Современные представления о формировании зависимости от психоактивных веществ (ПАВ).
15. Специфические особенности заболеваний, связанных с зависимостью от ПАВ.

16. Основные понятия в наркологии. Нейрофизиологические механизмы формирования химической зависимости.
17. Алкоголизм как форма химической зависимости. Общие проявления наркоманий и токсикоманий.
18. Группы риска. Особенности действия на организм и внешние проявления потребления ПАВ.
19. Злоупотребление алкоголем. Алкогольная ситуация в России и Башкортостане.
20. Алкоголизм, стадии развития. Проблемы созависимости.
21. Патологическое влечение к азартной игре как модель нехимической зависимости.
22. Основные представления о наркологии как научной и практической дисциплине. Классификация и эпидемиология наркологических заболеваний.
23. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (X пересмотр).
24. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020 г.
25. Федеральный закон РФ "О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ.
26. Федеральный закон "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании от 02.07.1992 г. № 3185-1.

Эссе по проблемам формирования зависимого поведения

Тесты

1. По определению Всемирной Организации Здравоохранения алкоголь – это:
   1. Пищевой продукт;
   2. Наркотическое вещество;
   3. Клеточный яд абсорбционного действия;
   4. Лекарственное средство.

2. Наркомания – это:
   1. вредная привычка;
   2. особое состояние организма;
   3. особое тяжелое нарушение обменных процессов;
   4. модное пристрастие.

3. Косвенным показателем распространенности наркомании (так называемым «маркером») является определение среди молодежи числа лиц с:
1. Вирусным гепатитом;
2. Сывороточным гепатитом;
3. Гепатитом А (Болезнь Боткина);
4. Геморрагической лихорадкой.

4. Установить соответствия;

Характеристика поведения	*Тип поведения*
1. Отклоняющееся поведение, в крайних своих формах представляющее собой уголовно наказуемое деяние, это –	*1. Психопатологический тип девиантного поведения*
2. Поведение, обусловленное патологическими изменениями характера, сформировавшимися в процессе воспитании, это –	*2. Аддиктивное поведение*
3. Поведение, основанное на психопатологических	*3.Патохарактерологический*

симптомах и синдромах проявления тех или иных психических расстройств и заболеваний, это – *тип девиантного поведения*

4. Поведение человека, характеризующееся формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций, это – 4. *Делинквентное поведение*

5. Для синдрома зависимости характерны признаки:
1. выраженная потребность или необходимость (принять вещество);
2. нарушение способности контролировать начало, окончание и дозировки (вещества);
3. физиологическое состояние отмены;
4. признаки толерантности;
5. прогрессирующее забвение альтернативных интересов;
6. продолжение употребления, несмотря на очевидные вредные последствия.
7. все перечисленные.

6. Как называется вещество, удовлетворяющее медицинскому, социальному и юридическому критериям: вещество или лекарственное средство должно оказывать специфическое действие на ЦНС, что является причиной его немедицинского потребления; потребление вещества имеет большие масштабы, и последствия этого приобретают большую социальную значимость; вещество в установленном законом порядке признано наркотическим и включено в список наркотических средств?
1. Психоактивное вещество.
2. Токсическое вещество.
3. Алкоголь
4. Наркотическое вещество
5. Психостимулятор

7. Толерантность – это:
1. Непереносимость какого-либо вещества;
2. Устойчивость к первоначальной дозе;
3. Повышение чувствительности к первоначальной дозе;
4. Повышенная потребность в приеме какого-либо вещества.

8. Хроническая болезнь, возникающая в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в официальный список наркотических средств, это _____.

9. В группу риска с большей склонностью к наркотизации входят подростки:
1. С завышенной самооценкой;
2. С заниженной самооценкой;
3. С неправильной самооценкой;
4. С адекватной самооценкой.

10. Установить соответствие в Списке контролируемых веществ:

Перечень списков	Название
Список I	- наркотические средства и психотропные вещества, оборот которых ограничен.

Список II	- прекурсоры, оборот которых ограничен.
Список III	- психотропные вещества, оборот которых ограничен и в, отношении которых допускается исключение некоторых мер контроля.
Список IV	- наркотические средства и психотропные вещества, оборот которых запрещен.

Примерные ситуационные задачи:

1. Сергей Л., 15 лет. К классному руководителю с просьбой о помощи обратилась мать мальчика в связи с нарушениями поведения у сына. Он иногда не ночует дома. Когда и бывает дома, то очень мало спит (3-4 часа в сутки), школу не посещает. Из дома стали пропадать деньги, вещи. Грубит, выгоняет всех из своей комнаты. Часто приходит домой в возбужденном состоянии, быстро двигается, говорит. Несколько раз заявлял матери: «Я умею взглядом передвигать предметы, останавливать машины». До последнего момента мальчик регулярно посещал школу, занимался на "4" и "5", быстро уставал, жаловался на головные боли. Друзей было мало. Год назад семья переехала в другой район, и у Сергея появились какие-то "друзья", с которыми он не знакомит родителей. Нарушений со стороны мышления не обнаружено. Уровень притязаний высокий, неустойчивый. При обследовании по ПДО - лабильно-сензитивный тип акцентуации.

1.Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?

2. Алгоритм действий со стороны взрослых.

2. В приемный покой поступил 13 летний мальчик. Ребенок без сознания, многократная рвота, дыхание тяжелое, поверхностное.

При сборе анамнеза выяснилось, что мать нашла сына в комнате без сознания. Рядом с ним находились пакетики в круглой емкости.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?

2. Какие меры профилактики данного поведения можно применять?

3. На прием к школьному психологу обратилась мать подростка 14 лет. 2. Она утверждает, что её ребенок связался с «плохой компанией». Он поздно приходит домой, отдалился от родителей, часто проявляет неповиновение. В последнее время она стала замечать у подростка некую заторможенность, частую смену настроения, покраснение глаз. После прогулок сын приходит домой и спит до полудня, пропуская школу, от одежды сильно пахнет химическими веществами.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?

2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?

4. На прием к психологу обратилась девушка. «Со мной что-то не так. 3. Окружающие говорят, что я слишком много работаю и мне нужно в отпуск. Я не хочу никуда ехать, не вижу в этом смысла. В прошлом году уехала в Сочи на неделю, но после 2-х дней, проведенных там, захотела вернуться домой. Море, пляж – все наскучило, все развлечения казались бессмысленными. Мысли о работе не давали уснуть. Я все время думала о том, что нужно сдать отчеты в срок, переделать рабочий план. Находясь на рабочем месте, я чувствую себя как рыба в воде. Коллеги говорят, что я часто выгляжу неопрятно и забываю поесть.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?

2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?

5. К психологу обратилась мама девочки Маши с проблемой, что девочка ничего не ест, аргументируя это тем, что у нее все подруги худые, а она толстая и некрасивая. Маша стала очень раздражительной, перестала посещать танцы и другие мероприятия, которые раньше приносили ей удовольствие. Однажды мама заметила, что девочка, листая глянцевый журнал с моделями, тихо плакала в подушку, и так каждый вечер. После учебы девочка

приходила, закрывалась в комнате и постоянно читала статьи про похудение, также мама отметила, что девочка убрала из своей комнаты зеркало. Учителя в школе жалуются, что девочка спит на уроках, стала агрессивна в отношении своих одноклассников.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?
2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?

6. Отец при общении с классным руководителем выразил обеспокоенность состоянием сына. Отца взволновало, что сын все время проводит в спортзале и совсем забросил учебу, а при уборке в комнате он обнаружил ампулы для увеличения мышечной массы.

1. Какой тип аддиктивного поведения наблюдается?
2. Какие меры профилактики можно предпринять в данном случае?

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* -разработаны конспекты уроков по профилактике аддиктивного и делинквентного поведения; -проведено и проанализировано не менее 2 диагностических методик по аддиктивному и делинквентному поведению; -подготовлена исследовательская работа на ежегодный конкурс студенческих и научных работ в сфере профилактики наркомании и наркопреступности; -составлена заявка социального проекта по профилактике аддиктивного и делинквентного поведения. -составлен банк видеороликов (не менее	Зачтено	90-100

		10) демонстрирующих ту или иную форму аддиктивного поведения.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* -разработана технологическая карта акции по профилактике: наркомании, алкоголизма, коррупции -проведен контент-анализ новостных материалов по новым формам аддиктивного и делинквентного поведения за 2 года.	Зачтено	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	составлена аналитическая таблица по материалам представленных преподавателем статей.	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
д.м.н., профессор кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М. Акмуллы Хуснутдинова З.А.
кандидат биологических наук, доцент кафедры охраны здоровьяи безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М Акмуллы Зарипова Л.Х.
кандидат социологических наук, доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М Акмуллы Сафина Э.Н.
Эксперты:
внешний
д.м.н., профессор, зав. кафедрой психиатрии и наркологии
с курсом ИПО БГМУ Юлдашев В.Л.
внутренний

кандидат медицинских наук, доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М Акмуллы Мануйлова Г.Р.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.09 ОСНОВЫ ЭКОНОМИКИ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК 2).

- индикаторы достижения:

- демонстрирует владение основами правовых и экономических знаний (УК-2.1);

- формулирует в рамках поставленной цели совокупность задач, обеспечивающих ее достижение (УК-2.2.);

- использует оптимальные способы для решения определенного круга задач, учитывая действующие правовые нормы и имеющиеся условия, ресурсы и ограничения (УК-2.3.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Основы экономики» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы, различные типы экономических систем и методологические основы принятия управленческого решения.

Уметь:

- находить необходимую правовую норму для решения конкретных ситуаций социальной практики гражданина, анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ;

- осуществлять поиск правовой информации; находит и применяет нормы права для решения определенного круга задач в рамках поставленной цели;

- использовать инновационные технологии организации проектной деятельности в рамках поставленной цели, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

Владеть:

- методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации.

Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение. Экономика и экономическая наука	Содержание дисциплины и ее задачи. Связь с другими дисциплинами, с теорией и практикой рыночной экономики. Значение дисциплины для подготовки специалистов в условиях многообразия и равноправия различных форм собственности. Понятие экономики. Экономические потребности общества. Свободные и экономические блага общества. Важнейшие экономические ресурсы: труд, земля, капитал, предпринимательство. Ограниченность экономических ресурсов – главная проблема экономики. Границы производственных возможностей.
2.	Семейный бюджет	Семейный бюджет. Источники доходов семьи. Основные статьи расходов. Личный располагаемый доход. Реальная и номинальная заработная плата и реальные и номинальные доходы. Сбережения населения. Страхование.
3.	Рыночная экономика	Круговорот производства и обмена продукции в экономической системе. Закон спроса. Факторы, влияющие на спрос. Агрегированная функция спроса. Закон предложения. Концепция равновесия рынка. Устойчивость равновесия. Эластичность спроса по цене. Эластичность спроса по доходу. Перекрестная эластичность спроса. Эластичность предложения. Рыночные структуры.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:
Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Введение. Экономика и экономическая наука

Тема 2. Семейный бюджет

Тема 3. Рыночная экономика

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1. Введение. Экономика и экономическая наука

Вопросы для обсуждения:

1. Значение дисциплины для подготовки специалистов в условиях многообразия и равноправия различных форм собственности.

2. Понятие экономики. Экономические потребности общества. Свободные и экономические блага общества.

3. Важнейшие экономические ресурсы: труд, земля, капитал, предпринимательство.

4. Ограниченность экономических ресурсов – главная проблема экономики. Границы производственных возможностей.

Тема 2. Семейный бюджет

Вопросы для обсуждения:

1.Семейный бюджет.

2. Источники доходов семьи. Основные статьи расходов.
3.Личный располагаемый доход.
4.Реальная и номинальная заработная плата и реальные и номинальные доходы.
5.Сбережения населения.
6.Страхование.

Тема 3. Рыночная экономика

Вопросы для обсуждения:

1. Круговорот производства и обмена продукции в экономической системе.
2.Закон спроса. Факторы, влияющие на спрос. Агрегированная функция спроса.
3.Закон предложения. Концепция равновесия рынка. Устойчивость равновесия.
4. Эластичность спроса по цене. Эластичность спроса по доходу. Перекрестная эластичность спроса. Эластичность предложения. Рыночные структуры.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Проработать нормативно-правовую базы регулирования экономики в России
2. Составить глоссарий по основным терминам дисциплины

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

литература:

1. Николаева, И.П. Экономическая теория: учебник / И.П. Николаева. – 4-е изд., доп. – Москва: Дашков и К°, 2019. – 330 с.: ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573438 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03611-8. – Текст: электронный.

2. Салихов, Б.В. Экономическая теория: учебник / Б.В. Салихов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Дашков и К°, 2018. – 723 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573122 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-01762-9. – Текст: электронный.

3.Экономическая теория: учебник / под ред. Н.Д. Эриашвили. – Москва: Юнити, 2015. – 527 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446485 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02464-6. – Текст: электронный.

4.Экономическая теория: практикум: [16+] / сост. Д.В. Кислицын, С.Н. Левин, Е.Ю. Попова, К.С. Саблин и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. – 235 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572750 – ISBN 978-5-8383-2278-7. – Текст: электронный.

5. Якушкин, Е.А. Основы экономики: учебное пособие: [12+] / Е.А. Якушкин, Т.В. Якушкина; под ред. Е.А. Якушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: РИПО, 2016. – 247 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463699 – Библиогр.: с. 237-238. – ISBN 978-985-503-576-4. – Текст: электронный.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MSWindows / пр.

Веб-браузер: MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / MicrosoftOffice /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. www.biblioclub.ru
5. http://e.lanbook.com/
6. https://biblio-online.ru/

Свободно распространяемой программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный

дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный OptimaJoystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Концепция изучения курса строится на следующих положениях: комплексный подход к рассмотрению изучаемых процессов и событий; сочетание анализа современного состояния производства с теоретическими вопросами курса; рассмотрение как общих закономерностей развития экономики в целом, так и особенностей функционирования отдельных отраслей и предприятий.

Курс построен на сочетании глубокой теоретической подготовки с конкретным анализом реальных ситуаций по принципу «практика – теория – новые стратегические и практические решения», организован по модульному принципу, суть которого – сочетание аудиторных занятий с самостоятельной проработкой тем.

Лекционный материал посвящается рассмотрению основных концептуальных вопросов: основным экономическим понятиям и категориям, подходам, а также вопросам, трактовка которых имеет особое значение для современной экономики предприятия.

На семинаре студенты должны уметь объяснить понимание ими вопросов темы. Для этого при подготовке к семинару студент должен внимательно изучить рекомендованную литературу и методические рекомендации, подготовиться и ответить на любой вопрос темы семинара, продолжить выступление предыдущего выступающего.

Самостоятельная работа предполагает изучение теории и практики и рекомендованных литературных источников; изучение по рекомендации преподавателя наиболее интересных, проблемных вопросов. Также преподавателем осуществляется содержательно-методическое обеспечение самостоятельной работы: проводятся индивидуальные и групповые консультации со студентами с целью оказания им помощи в изучении основных тем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены практическими заданиями, вопросами к зачету, тестовыми заданиями.

Примерное практическое задание:

1. Провести Интернет-обзор экономических журналов, составить список известных зарубежных и российских изданий.

Примерные вопросы к зачету:

1. Основные этапы развития экономики.
2. Основные направления экономической мысли.
3. Предмет, цели, задачи и методология экономики.
4. Взаимосвязь экономики с другими науками и экономической политикой.
5. Естественные и социальные условия жизни. Проблема ограниченности ресурсов и неограниченности потребностей.
6. Факторы производства, их взаимоотношение и комбинация.
7. Товарное производство. Товар и его свойства. Альтернативные теории формирования стоимости товара и цены.
8. Деньги как категория товарного производства: происхождение, сущность, функции.
9. Рынок: сущность, функции. Основные типы рынка и их характерные признаки.
10. Спрос: закон падающего спроса, кривая спроса, факторы спроса.
11. Предложение: закон изменения предложения, кривая предложения, факторы предложения.
12. Конкуренция. Виды конкуренции.
13. Основные элементы рынка труда. Спрос и предложение на рынке труда. Равновесие на рынке труда.
14. Кредит: его природа, принципы и функции. Формы кредита. Кредитная система и ее развитие в современных условиях.
15. Экономический рост, его типы, темпы и модели. Факторы экономического роста.

Примерные тестовые задания:

1.В экономической науке постоянно рассматривается ситуация, при которой:
а) люди обладают неограниченными потребностями и имеют дело с неограниченными ресурсами;
б) ресурсов больше, чем потребностей;
в) как потребности людей, так и ресурсы ограниченны;
г) при неограниченности человеческих потребностей люди сталкиваются с ограниченностью ресурсов.

2. Какое из утверждений является правильным для кривой спроса?
1) цена откладывается на вертикальной оси;
2) кривая спроса имеет отрицательный наклон;
3) все переменные, за исключением цены, считаются постоянными;
а) только 1;
б) только 2;
в) только 3;
г) только 1 и 2.

3. Что из перечисленного ниже лучше отражает суть понятия «полезность»?
а) польза, извлекаемая из потребления товаров и услуг;
б) измеритель удовлетворения, которое предполагается получить от потребления товаров и услуг;
в) критерий оценки успешности экономической политики государства;
г) ценность товара (услуги) для потребителя в денежном выражении.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Зачтено	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
Старший преподаватель кафедры культурологии и социально-экономических дисциплин БГПУ им. М.Акмуллы В.Н.Нефедова

Эксперты:
внешний:
заместитель директора по учебно-производственной работ, начальник учебной части АНО ПО «Башкирский кооперативный техникум» Н.В.Аминова

внутренний;

докт. экон. наук, профессор кафедры культурологии и социально-экономических дисциплин БГПУ им. М.Акмуллы Ю.Р. Лутфуллин

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.10 ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1).

- индикаторы достижения:

- использует методы поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; навыки выбора методов критического анализа, адекватных поставленной задаче (УК-1.2.);

- использует современные цифровые технологии для поиска, обработки, систематизации и анализа информации (УК-1.3.);

- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) (УК-4).

- индикаторы достижения:

- использует современные цифровые средства и сервисы для подготовки материалов и осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах (УК.4.3.).

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Инфокоммуникационные технологии» относится к модулю универсальных компетенций обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– принципы и механизмы работы современных поисковых систем;

– функциональные возможности сервисов обработки, анализа и хранения информации;

– функциональные возможности сервисов передачи графической, аудио, видео и текстовой информации.

Уметь:

– осуществлять поиск информации с применением поисковых систем;

– использовать современные цифровые средства для обработки, систематизации и анализа информации;

– использовать современные цифровые средства для наглядного представления информации и деловой коммуникации, работать с системами цифровых услуг и сервисов

Владеть:

– навыками работы: с поисковыми сервисами и ресурсами сети Интернет;

– навыками работы с прикладными компьютерными программами для обработки, систематизации и анализа информации;

– навыками представления и передачи деловой информации с помощью программных средств.

5. **Виды учебной работы по дисциплине** зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Цифровое пространство жизни	Цифровые сервисы: назначение и функциональные возможности. Виды регистрации и идентификации пользователя. Информационная безопасность. Электронные услуги: государственные и муниципальные услуги, электронная приемная. Использование геоинформационных систем. Программы и сервисы проведения онлайн-конференций и вебинаров
2.	Поиск и систематизация информации	Сетевые технологии обработки информации: веб-браузеры, почтовые клиенты, информационно-поисковые системы, онлайн технологии. Облачные технологии для хранения и обработки данных.
3.	Применение современных офисных программ для обработки и анализа информации	Обработка, анализ и наглядное представление информации в текстовых и табличных редакторах: интерфейс, основные функциональные возможности, принципы работы. Использование шаблонов документов. Форматирование текста в соответствии с требованиями и стандартами. Обработка и способы анализа текстовой и числовой информации. Деловая графика. Информационные технологии подготовки компьютерных презентаций и публикаций.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	Поиск и систематизация информации	Технологии поиска информации в сети Интернет
2.	Применение современных офисных программ для обработки и анализа информации	Создание и работа с электронным документом, электронными таблицами
3.	Поиск и систематизация информации	Облачные технологии для передачи и обработки информации
4.	Цифровое пространство жизни	Геоинформационные системы
5.	Применение современных офисных программ для обработки и анализа информации	Интерактивные презентационные технологии, сервисы вебинаров

6.	Цифровое пространство жизни	Современные электронные услуги и сервисы
7.	Цифровое пространство жизни	Работа с информационным порталом БГПУ им. М. Акмуллы

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

В самостоятельную работу студента входит:

- поиск информации, ее систематизация;
- подготовка докладов и презентационных материалов;
- подготовка к лабораторным работам – изучение теоретического материала по темам лабораторных работ;
- подготовка отчетов по лабораторным работам.

Примерная тематика докладов и презентационных материалов для самостоятельных работ

1. Электронные библиотечные системы.
2. Электронные государственные и муниципальные услуги.
3. Мобильные приложения и электронные сервисы в сфере услуг.
4. Электронная приемная. Примеры реализации электронных очередей.
5. Системы электронных платежей.
6. Современные средства создания сайтов.
7. Современные средства видеотрансляций.
8. Интернет вещей.
9. Виртуальная и дополненная реальность.
10. Большие данные.
11. Блокчейн-технологии.
12. Искусственный интеллект.
13. Основные отечественные решения и документы в сфере цифровой экономики.
14. Безопасность в цифровой среде.
15. Информационная безопасность: сетевая безопасность.
16. Информационная безопасность: компьютерные вирусы.
17. Мобильные приложения и сервисы в сфере услуг.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Родыгин, А.В. Информатика. MS Office : учебное пособие : [16+] / А.В. Родыгин ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 95 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573861– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3638-7. – Текст : электронный.

2. Пархимович, М.Н. Основы интернет-технологий : учебное пособие / М.Н. Пархимович, А.А. Липницкий, В.А. Некрасова ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2013. – 366 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436379– Библиогр.: с. 351-352. – ISBN 978-5-261-00827-9. – Текст : электронный.

3. Гасумова, С. Е. Информационные технологии в социальной сфере : учебное пособие / С. Е. Гасумова. — 4-е, изд. — Москва : Дашков и К, 2017. — 312 с. — ISBN 978-5-394-02236-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/93434— Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Жуковский, О.И. Геоинформационные системы : учебное пособие / О.И. Жуковский ; Томский Государственный Университет Систем Управления и Радиоэлектроники (ТУСУР). – Томск : Эль Контент, 2014. – 130 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480499– Библиогр.: с. 125-126. – ISBN 978-5-4332-0194-1. – Текст : электронный.

программное обеспечение:

- Операционная система: MS Windows
- Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
- Офисный пакет: Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
- Программное средство видео-связи: Skype (свободно распространяемое ПО) / пр.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://цифроваяграмотность.рф
2. http://www.mgup.ru/TDP/
3. http://www.iot.ru
4. http://itru.info/
5. https://prezi.com/
6. http://itkaliningrad.ru/
7. http://citforum.ru/
8. www.biblioclub.ru
9. http://e.lanbook.com/
10. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся).

Для проведения лабораторных работ необходимо помещение, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Для создания условий развития профессионального мышления обучающихся, необходимо при изучении дисциплины «Инфокоммуникационные технологии» соблюдать все требования, обозначенные в ФГОС ВО. В процессе обучения необходимо организовать работу обучаемых по решению проблемных ситуаций, а также самостоятельной исследовательской деятельности. Современная культура обучения должна помочь студентам раскрыть свои таланты, научить их применять в учебной, научной и других видах деятельности.

К системе научно-методического обеспечения преподавания данной дисциплины относятся:

- преподаватели с их профессиональными знаниями и навыками педагогического мастерства;
- программы, учебники, учебно-методические пособия и др.;
- современные цифровые и интернет технологии для поиска, хранения, обработки и представления информации;
- формы учебного процесса (лабораторные работы и самостоятельная работа);
- система контроля и оценивания успешности обучаемых;
- передовые методики и средства обучения.

Применение интерактивных методик позволяет активизировать возможности учащихся.

Интерактивные методы обучения подразумевают получение учебного знания посредством совместной работы участников познавательного процесса: преподавателя и студента. Виды интерактивных образовательных технологий, используемых на аудиторных занятиях:

- смешанное обучение,
- решение кейсов,
- работа в команде.

Активные методы обучения ориентированы на личность самого студента, на его сознательное участие в развитии собственных знаний, персональных и профессиональных навыков, в том числе навыков коллективной работы и творческого решения конкретных проблем. Активные образовательные технологии, рекомендуемые для применения на лабораторных занятиях:

- подготовка и выступление с докладом, сообщением.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета без оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде кейс-заданий.

Примерные кейс-задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине:

Кейс-задача 1. Подготовить и обработать документы для представления в цифровом виде, заданного формата (jpg, pdf). Описать технологии: регистрации и формы представления личной информации, запроса справки об отсутствии/наличия судимости на сайте госуслуги, запись к врачу.

Кейс-задача 2. С помощью поисковых систем найти информацию по заданной теме, используя не менее трех информационных ресурсов. Систематизировать подготовленную информацию и сформировать текстовый файл, содержащий иллюстрации, таблицы и диаграммы по требованиям.

Требования к оформлению: в соответствии с требованиями: представлена в форматах doc или docx (MS Word XP/2007 и выше). Параметры страницы: размер бумаги – А4, поля: нижнее – 2,5 см, остальные – 2 см. Параметры текста: шрифт–Times New Roman, размер шрифта – 14, абзацный отступ – 1,25 см, межстрочное расстояние – одинарное, выравнивание текста – по ширине. Размер рисунков должен быть не менее 70х120 мм, в черно-белом формате (без градаций серого), размер шрифта надписей на рисунках должен быть не менее 10. Подпись размещается под рисунком, выравнивается по центру, 13 шрифтом, например: «Рис. 1. Название». Название таблицы размещается над таблицей, выравниваться по центру 13 шрифтом. В тексте должны присутствовать ссылки на все таблицы, рисунки и использованную литературу. Литература приводится в квадратных скобках.

Кейс-задача 3. Провести поиск и анализ информации по заданному товару/услуге, не менее 10 источников. Собранные данные занести в редактор таблиц. Используя встроенные функции табличного редактора найти минимальные, максимальные и средние стоимости. Сформировать диаграммы. Сделать выводы и представить анализ результатов.

Кейс-задача 4. Используя библиотечные интернет-ресурсы, информационно-справочные системы провести обзор литературных источников на заданную тематику. Оформить список в текстовом редакторе в соответствии с ГОСТ Р 7.05-2008.

Кейс-задача 5. Используя облачные сервисы обработать изображение текста для перевода в формат текстового редактора. Обработать полученный файл с данными в соответствии с заданными требованиями. Подготовить документ заданного формата (jpg, pdf) для размещения в электронном портфолио.

Кейс-задача 6. Организовать группу 3-5 человек. Используя облачные сервисы по редактированию документов создать текстовый документ, шаблон документа. Организовать совместный доступ с разными правами пользователя: только просмотр, просмотр и редактирование. Открыть доступ по ссылке, организовать и предоставить доступ через электронную почту.

Кейс-задание 7. На предложенную тему/проблему:

используя прикладные программы для обработки текста и изображений подготовить и оформить пакет цифровых документов: деловое письмо/запрос, предполагающее официальный бланк предприятия, рисунки;

2) используя прикладные программы свободного доступа и облачные ресурсы оцифровать рукописный текст и изображения. Сохранить в требуемом формате;

3) осуществить поиск в сети Интернет контактной информации профильной (по заданной теме) гос.службы/организации/банка, а именно: электронной почты, электронной приемной, социальных коммутативных сервисов;

4) описать процесс отправки цифровых документов и сопроводительного текста по электронной почте и средствам деловой коммуникации.

Кейс-задание 8. На предложенную тему/проблему:

1) используя современные средства видеозаписи, в том числе мобильные устройства, подготовить устное видеообращение и дополнительные изображения;

2) осуществить передачу видеоизображения на компьютер с помощью почтовых сервисов и/или социальных сетей;

3) обработать с помощью прикладных программ свободного доступа и облачных ресурсов видео и сохранить в виде файлов в заданном формате;

4) осуществить поиск в сети Интернет контактной информации профильной (по заданной теме) гос.службы/организации/банка, а именно: электронной почты, электронной приемной, социальных коммутативных сервисов;

5) описать процесс отправки цифровых документов и сопроводительного текста по электронной почте и средствам деловой коммуникации.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень и* решение кейса	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений с большей	*Включает нижестоящий уровень* и демонстрацию	Хорошо	70-89,9

	степенью самостоятельности и инициативы	заданий выполненной самостоятельной работы		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Выполнение лабораторных работ в рамках аудиторных занятий	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Д.т.н., профессор, зав. кафедрой прикладной информатики А.С. Филиппова
К.т.н., доцент кафедры прикладной информатики Э.И. Дяминова
Эксперты:
К.т.н., доцент, заместитель директора по информационным технологиям ООО "Радэк" Д.Р. Богданова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.11 ОСНОВЫ ПРАВА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК 2).

- индикаторы достижения:

- демонстрирует владение основами правовых и экономических знаний (УК-2.1);

- формулирует в рамках поставленной цели совокупность задач, обеспечивающих ее достижение (УК-2.2.);

- использует оптимальные способы для решения определенного круга задач, учитывая действующие правовые нормы и имеющиеся условия, ресурсы и ограничения (УК-2.3.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Основы права» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате освоения содержания учебного курса **студент должен**

Знать:

- необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы, различные типы экономических систем и методологические основы принятия управленческого решения.

Уметь:

- находить необходимую правовую норму для решения конкретных ситуаций социальной практики гражданина, анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ;

- осуществлять поиск правовой информации; находит и применяет нормы права для решения определенного круга задач в рамках поставленной цели;

- использовать инновационные технологии организации проектной деятельности в рамках поставленной цели, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

Владеть:

- методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы

(контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы теории государства и права	Правовые знания как средство развития социально-правовой компетентности личности и становления профессиональной компетентности. Государство и его характеристика. Происхождение и понятие государства. Его основные и дополнительные признаки. Определение государства. Социальное назначение государства. Функции государства. Форма государства: форма правления, форма государственного устройства, политический режим и его виды. Государственный аппарат. Определение правового государства и его отличительные черты. Государство и гражданское общество. Признаки гражданского общества и структура гражданского общества. Источники права. Основные правовые системы современности. Источники российского права. Норма права и нормативно-правовые акты. Закон и подзаконные акты. Система российского права. Отрасли права. Правоотношения: понятие, признаки, состав и виды. Правонарушение: понятие, признаки, состав и виды. Юридическая ответственность: понятие, цели, виды.
2.	Основы конституционного права	Место конституционного права в системе права. Предмет конституционного права. Сущность Конституции РФ, ее юридические свойства. Конституционный строй Российской Федерации – России: понятие и структура. Основы конституционного строя РФ и их характеристика. Конституционные права, свободы и обязанности граждан РФ. Классификация прав и свобод личности. Органы государственной власти РФ. Правовой статус Президента РФ. Функции и компетенция Президента РФ. Федеральное Собрание Российской Федерации, его общая характеристика. Статус депутата Федерального Собрания. Правительство Российской Федерации, его полномочия. Компетенция и основные направления деятельности Правительства. Органы судебной власти РФ. Местное самоуправление.. Компетенция муниципальных образований..
3.	Основы трудового права	Трудовое право как отрасль права: понятие, предмет, стороны трудовых отношений. Принципы регулирования трудовых отношений: запрещения принудительного труда, дискриминации в области труда Трудовое законодательство: законы, подзаконные акты. Граждане как субъекты трудового права. Работник и его правовой статус. Работодатели, их права и обязанности. Трудовой договор,

		его элементы: обязательные и дополнительные условия. Виды трудовых договоров. Порядок их заключения. Гарантии при заключении трудовых договоров. Правила оформления на работу. Порядок прохождения испытания. Документы, предъявляемые при заключении трудового договора. Изменение трудового договора: перевод, перемещение. Расторжение трудового договора. Дисциплина труда. Меры поощрения и взыскания работников. Дисциплинарная ответственность. Порядок привлечения к дисциплинарным взысканиям. Юридическое обеспечение трудовых прав граждан. Трудовые споры. Индивидуальные и коллективные трудовые споры и порядок их разрешения.
4.	Основы семейного права	Предмет семейного права и его источники. Субъекты семейного права. Понятие брака, условия и порядок заключения. Порядок расторжения брака. Права и обязанности супругов: личные и имущественные. Регулирование имущественных отношений супругов. Законный и договорной режим имущества супругов. Брачный договор. Алиментные правоотношения: понятие, виды. Алиментные обязательства родителей и детей, супругов, других членов семьи. Порядок уплаты алиментов на несовершеннолетних детей.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Основы теории государства и права.

Тема 2. Основы конституционного права.

Тема 3. Основы трудового права.

Тема 4. Основы семейного права.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Теория государства

Вопросы для обсуждения:

1. Происхождение и понятие государства, его признаки.
2. Социальное назначение и функции государства.
3. Форма правления: понятие и виды.
4. Понятие и виды формы государственного устройства.
5. Понятие политического режима и его виды.
6. Государственный аппарат: понятие и значение. Иерархия государственных органов, их властные полномочия.
7. Гражданское общество. Признаки и структура гражданского общества.
8. Правовое государство: понятие и его признаки.

Тема 2: Теория права

Вопросы для обсуждения:

Социальные нормы и место права в их системе. Общие признаки социальных норм.

2. Общественные потребности возникновения права. Теории происхождения права. Признаки права.

3. Формы (источники) происхождения права.
4. Норма права, понятие и признаки.
5. Нормативные акты, понятие и признаки.
6. Система права.
7. Понятие правоотношения, его состав и свойства.
8. Определение правонарушения, его типичные виды и признаки. Причины правонарушений.
9. Юридическая ответственность, понятие, признаки и принципы. Виды юридической ответственности.

Тема 3: Конституционное право
Вопросы для обсуждения:
. Конституция Российской Федерации: понятие, сущность, признаки.
2. Основы конституционного строя России.
3. Конституционные права, свободы и обязанности граждан.
4. Правовой статус Федерального Собрания Российской Федерации.
5. Правовой статус Президента Российской Федерации.
6. Правовой статус Правительства Российской Федерации.
7. Особенности и система судебной ветви власти Российской Федерации.

Тема 4: Трудовое право
Вопросы для обсуждения:
1.Основные начала трудового законодательства Российской Федерации.
2. Понятие трудовых отношений и основания их возникновения.
3. Трудовой договор: понятие, его структура, виды, порядок заключения, изменения, прекращения.
4. Рабочее время и время отдыха.
5. Гарантии и компенсации для работников
6. Дисциплина труда и дисциплинарная ответственность.
7. Трудовые споры и порядок их разрешения.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1.Выполнение тестов.

2. Выполнение практических заданий.

например:

1) заполнение таблиц: отрасли права, органы государственной власти РФ;
2) решение правовых задач.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или)

групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Волков, А. М. Основы права : учебник для прикладного бакалавриата / А. М. Волков, Е. А. Лютягина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 235 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-04563-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/432113
2. Кашанина, Т. В. Право : учебник и практикум для вузов / Т. В. Кашанина, Н. М. Сизикова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 484 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00342-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/450104
3. Смоленский, М.Б. Основы права : учебное пособие / М.Б. Смоленский. – 7-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 416 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271505.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. www.biblioclub.ru
4. http://e.lanbook.com/
5. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Освоение дисциплины предполагает участие студентов в различных формах учебных занятий (обзорные и тематические лекции, практические занятия, самостоятельная работа). Практикоориентированный характер дисциплины обеспечивается применением интерактивных образовательных технологий (диалоговые и проблемные технологии, кейс-технология, технология формирования критического мышления). Задания для самостоятельной работы студентов включают: работу с правовыми информационными системами, решение правовых задач, кейс-ситуаций и др.

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных студентами на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы. Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Студентам рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета без оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виды вопросов к устному опросу, тестов, практических заданий и правовых задач.

Примерный перечень вопросов к устному опросу

1. Понятие государства. Признаки и форма государства (форма правления, формы государственного устройства, политический режим).
2. Правовое государство: понятие, признаки.
3. Понятие права. Роль права в жизни общества.
4. Норма права. Понятие и структура.
5. Нормативно-правовые акты: понятие и система нормативно-правовых актов.
6. Понятие системы права и ее элементы.
7. Понятие, признаки, юридический состав и виды правонарушения.
8. Понятие юридической ответственности, ее виды, принципы, порядок наложения.
9. Конституция Российской Федерации: понятие, сущность, юридические признаки.
10. Основы конституционного строя России и их характеристика.
11. Понятие конституционного статуса личности. Классификация основных прав и свобод человека и гражданина.
12. Система высших органов государственной власти в РФ.
13. Правовой статус Президента РФ.
14. Полномочия Федерального Собрания Российской Федерации по Конституции Российской Федерации.
15. Правительство Российской Федерации, его формирование, структура, полномочия.
16. Основы федеративного устройства России.
17. Судебная система и ее структура.
18. Понятие, признаки и состав административного правонарушения. Виды административных правонарушений.
19. Виды административных взысканий и порядок их применения.
20. Граждане (физические лица) как субъекты гражданского права.
21. Юридические лица как субъекты гражданского права. Понятие права собственности. Способы приобретения и прекращения права собственности.
22. Понятие обязательства. Способы обеспечения обязательств.
23. Гражданско-правовой договор. Понятие и виды договоров. Порядок заключения, изменения и расторжения договоров.
24. Наследование по закону.
25. Наследование по завещанию.
26. Трудовой договор: понятие, виды, условия. Особенности заключения, изменения и прекращения.
27. Права и обязанности работника и работодателя.
28. Рабочее время и время отдыха.
29. Дисциплина труда. Виды дисциплинарных взысканий и порядок их применения.
30. Трудовые споры. Понятие, виды и порядок их разрешения.
31. Условия и порядок заключения брака. Порядок расторжения брака.

32. Личные и имущественные права и обязанности супругов. Брачный договор.
33. Алиментные обязательства супругов, родителей и детей.
34. Понятие преступление. Признаки, состав, классификация преступлений.
35. Понятие соучастия в преступлении. Формы и виды соучастников.
36. Обстоятельства, исключающие преступность деяния.
37. Уголовное наказание: понятие, цели и виды. Порядок их применения.
38. Понятие информационной безопасности, ее организационно-правовые основы.
39. Правовое регулирование различных видов тайн.

Критерии оценивания:
- владение понятийным аппаратом;
- глубина и осознанность знаний;
- знание нормативных актов;
- прочность и действенность знаний;
- аналитичность и доказательность рассуждений

Пример теста:
Тесты с выбором одного ответа:
Судебный прецедент является источником права в _____ системе права
1) англо-саксонской;
2) романо-германской;
3) российской;
4) европейской

Тесты с выбором нескольких ответов
Алименты на содержание несовершеннолетних детей могут выплачиваться в форме:
1. доли от дохода родителя;
2. в твердой денежной сумме, уплачиваемой периодически;
3. в твердой денежной сумме, уплачиваемой единовременно;
4. путем предоставления имущества

Тесты на соответствие
Установите соответствие между функциями государства и их видом:

а) внутренние функции;	1) деятельность по разоружению;
б) внешние функции.	2) налогообложение;
	3) защита суверенитета и территориальной целостности;
	4) поддержание общественного порядка;
	5) сотрудничество с другими государствами.

Каждому студенту будет предложено ответить на 10 заданий в тестовой форме по каждой теме.
Задания ориентированы на проверку знаний и умений по темам дисциплины.
За каждое правильно выполненное задание в тестовой форме на выбор правильного ответа дается по одному баллу
За каждое правильное выполненное задание в тестовой форме на соответствие дается по 1 баллу.
Максимальная сумма баллов – 10 за каждый тест.

Пример практического задания:
1. Составьте алгоритм привлечения работника к дисциплинарной ответственности.

2. Пример правовой задачи. Травкин был принят на завод «Вымпел» подручным сталевара с месячным испытательным сроком. Спустя три недели администрация издала приказ о его увольнении как не выдержавшего испытания.

Травкин обжаловал приказ администрации в суд, сославшись на то, что администрация уволила его до окончания испытательного срока, а также не получила предварительного согласия профсоюза на увольнение. *Какое решение должен вынести суд?*

Критерии оценивания решения правовой задачи:
- опора на теоретические знания при решении практико-ориентированной задачи;
- опора на нормативно-правовые акты;
- способность продемонстрировать (предложить) решение конкретной задачи;
- способность предложить альтернативное решение конкретной задачи (проблемы);
- соблюдение этапов решения задачи.

Критерии оценивания заполнения таблиц по отдельным вопросам темы:
- полное заполнение граф таблицы;
- записи выполнены кратко и грамотно, отражают наименование граф
-качество и полнота включенной информации;
- выделение и отражение важнейших позиций.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Материал изложен полно, даны правильные определения основных понятий. Студент способен предложить альтернативное решение конкретной задачи (проблемы); при решении кейс- задачи и тестов опирается на положениях законодательства РФ	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с	Включает нижестоящий уровень. Студент продемонстрировал достаточно полные и осознанный знания. Решение кейс- задачи, выполнение осуществлялось с осознанной опорой на теоретические	Зачтено	70-89,9

	большей степенью самостоятельности и инициативы	знания и умения применять их в конкретной ситуации; решение задачи не вызвало особых затруднений; могут быть 1-2 ошибки		
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений дан-ной темы, но: 1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил из положений российского законодательства; 2. не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и приводить примеры	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	студент продемонстрировал недостаточно полные, глубокие и осознанные знания; компетенция сформирована лишь частично, не представляет собой обобщенное умение; при решении кейс-задачи, теоретические знания использовались фрагментарно, поверхностно; решение задачи (ситуации) вызвало значительные затруднения.		НЕ зачтено	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
к.и.н., доцент кафедры права и обществознания Института исторического и правового образования Хайруллина Г.Х.

Эксперты:
Внутренний:
доцент кафедры права и обществознания БГПУ им. М.Акмуллы Биккузина А.Х.
внешний:
к.и.н. доцент кафедры конституционного права Башкирской академии государственной службы и управления при главе РБ Исхаков И.И.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.12 ОСНОВЫ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК 2).

- индикаторы достижения:

- формулирует в рамках поставленной цели совокупность задач, обеспечивающих ее достижение (УК-2.2.);

- использует оптимальные способы для решения определенного круга задач, учитывая действующие правовые нормы и имеющиеся условия, ресурсы и ограничения (УК-2.3.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Основы проектной деятельности» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен:

Уметь:

- находить необходимую правовую норму для решения конкретных ситуаций социальной практики гражданина, анализировать альтернативные варианты решений для достижения намеченных результатов; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ;
- осуществлять поиск правовой информации; находит и применяет нормы права для решения определенного круга задач в рамках поставленной цели.

Владеть:

- методиками разработки цели и задач проекта; методами оценки продолжительности и стоимости проекта, а также потребности в ресурсах;
- инновационные технологии организации проектной деятельности в рамках поставленной цели, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение в дисциплину.	Понятие «Проект», различия в определениях термина «Проект». Общие (основные) признаки проекта. Проект с точки зрения системного подхода, основные элементы проекта. Классификация проектов: тип проектов, масштаб проектов, класс проектов, длительность проекта, сложность проекта, вид проекта. Жизненный цикл проекта, основные фазы проекта, характеристика фаз. Декомпозиция проекта, иерархическая структура работ (WBS).
2.	Проектная деятельность в образовании	Понятие «Проектная деятельность», термины и определения. Сущность и особенности проектной деятельности. Виды проектов в образовательной деятельности. Логика организации и участники проектной деятельности. Этапы выполнения проектной деятельности. Организация и методика проектной деятельности.
3.	Управление проектами.	Понятие «Управление проектом», уровни управления проектом. Области/функции управления проектом, характеристика областей. Методы управления проектом: график Ганта, системы сетевого планирования и управления: метод критического пути (CPM), метод оценки и пересмотра планов (PERT). IT в планировании и управлении проектами: обзор и характеристика.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1 Понятие «Проект», различия в определениях термина «Проект». Общие (основные) признаки проекта.

Тема 2 Классификация проектов: тип проектов, масштаб проектов, класс проектов, длительность проекта, сложность проекта, вид проекта

Тема 3 Понятие «Проектная деятельность», термины и определения. Сущность и особенности проектной деятельности.

Тема 4 Понятие «Управление проектом», уровни управления проектом. Области/функции управления проектом, характеристика областей.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1. Понятие «Проект». Отличительные черты проекта.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение термину «Проект».
2. Перечислите отличительные черты проекта.

Тема 2 Сущность и особенности проектной деятельности. Виды проектов в образовательной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Назовите особенности проектной деятельности, отличительные черты.
2. Перечислите виды проектной деятельности в образовании. Приведите примеры.

Тема 3: Этапы выполнения проектной деятельности. Организация и методика проектной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Укажите этапы проектной деятельности, дайте им краткую характеристику.
2. Особенности организации и методики проектной деятельности.

Тема 4: Области/функции управления проектом, характеристика областей.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определение понятию «Управление проектом»
2. Перечислите основные области управления проектом

Тема 5: Методы управления проектом: график Ганта, системы сетевого планирования и управления: метод критического пути (CPM), метод оценки и пересмотра планов (PERT).

Вопросы для обсуждения:

1. Опишите метод управления проектом: график Ганта;
2. Опишите сетевую модель управления проектом;

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Выполнение индивидуального проекта и сдача отчёта.

Содержание индивидуального отчёта:

1. Постановка задачи и цели проекта
2. Структура проекта:
   - 2.1 Состав работ
   - 2.2 Длительность работ
   - 2.3 Перечень связей работ проекта
3. Сетевой график
4. Ресурсы проекта
   - 4.1 Список ресурсов
   - 4.2 Назначение ресурсов
5. Выводы
6. Список источников

Примерная тематика заданий для самостоятельного изучения. По результатам изучения тем, студент предоставляет на проверку преподавателю конспект.

1. Жизненный цикл проекта, основные фазы проекта, характеристика фаз.
2. Декомпозиция проекта, иерархическая структура работ (WBS).
3. Понятие «Проектная деятельность», термины и определения. Сущность и особенности проектной деятельности.
4. Виды проектов в образовательной деятельности.
5. Логика организации и участники проектной деятельности.
6. Этапы выполнения проектной деятельности.
7. Организация и методика проектной деятельности.
8. Понятие «Управление проектом», уровни управления проектом.
9. Области/функции управления проектом, характеристика областей.
10. Методы управления проектом: график Ганта, системы сетевого планирования и управления: метод критического пути (CPM). IT в планировании и управлении проектами: обзор и характеристика.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Яковлева, Н. Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении : учебное пособие / Н. Ф. Яковлева. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2014. — 144 с. — ISBN 978-5-9765-1895-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/48342.

2. Михалкина, Е. В. Организация проектной деятельности : учебное пособие / Е. В. Михалкина, А. Ю. Никитаева, Н. А. Косолапова. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2016. — 146 с. — ISBN 978-5-9275-1988-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/114480.

3. Плескунов, М. А. Задачи сетевого планирования : учебное пособие / М. А. Плескунов. — Екатеринбург : УрФУ, 2014. — 92 с. — ISBN 978-5-7996-1167-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/98261.

1. Янушевский, В. Н. Методика и организация проектной деятельности в школе. 5–9 классы : учебно-методическое пособие / В. Н. Янушевский. — Москва : Владос, 2015. — 126 с. — ISBN 978-5-691-02195-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/96394.

2. Организация проектной деятельности в школе в свете требований ФГОС : учебно-методическое пособие / А. В. Роготнева, Л. Н. Тарасова, С. М. Никульшин, Е. А. Гуренкова. — Москва : Владос, 2015. — 119 с. — ISBN 978-5-691-02163-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/96392.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. https://www.hse.ru/org/hse/pfair/

5. https://mtkp.ru/about/projekt/
6. https://edu.bashkortostan.ru/e-course/DPO/52006/
7. www.biblioclub.ru
8. http://e.lanbook.com/
9. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Дисциплина ориентирована на формирование способности студента определять круг задач в рамках поставленной цели с учетом современных технологий и методик организации проектной деятельности в образовании.

Изучение дисциплины строится на принципах овладения студентом основами организации проектной деятельность, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Логика изложения материала предусматривает формирование способности студента использовать инновационные технологии организации проектной деятельности в рамках поставленной цели, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

Основные методы, используемые в ходе проведения практических занятий по дисциплине «Основы проектной деятельности» - это методы опроса, докладов, дискуссий, с последующим их обсуждением и анализом допускаемых ошибок. При ответе на вопросы необходимо внимательно прочитать их текст и попытаться дать аргументированное объяснение. Порядок ответа на вопрос может быть различным: либо вначале делается вывод, а затем приводятся аргументы в его защиту, либо дается развернутая аргументация решения, на основании которой предлагается ответ. При сомнении в правильности ответа,

можно посоветоваться с другими обучающимися или обратиться за консультацией к преподавателю.

Занятия проводятся в форме свободной дискуссии при активном участии всех обучающихся, у которых всегда имеется возможность дополнить выступающих, не соглашаться с ними, высказывать альтернативные точки зрения и отстаивать их, поправлять выступающих, задавать им вопросы, предлагать для обсуждения новые проблемы. Вопросы могут быть заданы и преподавателю.

Обсуждение каждого вопроса, упражнения, задачи (ситуации) обычно заканчиваются кратким заключением преподавателя. По окончании занятия преподаватель подводит итоги дискуссии и высказывает свою точку зрения, отмечая положительные или отрицательные моменты.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачёта без оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестами, практико–ориентированными заданиями, вопросами к зачету.

Пример тестов

1. Термин «Проект» имеет следующее определение
    a. Комплекс взаимосвязанных мероприятий, направленный на создание уникального продукта или услуги в условиях временных и ресурсных ограничений;
    b. Совокупность взаимосвязанных действий, направленных на достижение определенных результатов.
    c. Действие, выполняемое для достижения цели проекта.
    d. Связь между достигнутым результатом и использованными ресурсами
2. В каком нормативном документе даётся определение термину «Проект»?
    a. ГОСТ Р 54869-2011
    b. ГОСТ 5724-75
    c. ГОСТ 14101-69
    d. ГОСТ 25934-83
3. Какой метод не является методом управления проектом?
    a. Диаграмма Ганта;
    b. Метод критического пути;
    c. Сетевая модель проекта;
    d. Проектный офис
4. Управление проектом это?
    a. Планирование, организация и контроль трудовых, финансовых и материально-технических ресурсов проекта, направленные на эффективное достижение целей проекта.
    b. Централизованные координирующие действия, предпринимаемые для достижения целей и реализации (извлечения) выгод программы.
    c. Действие, предпринятое для устранения обнаруженного несоответствия плану.

   d. Изменение утвержденного ранее содержания, сроков, ресурсов в компоненте (проекте, программе), а также установленных процедур управления.
5. Укажите отличие учебного проекта от других видов проекта.
   a. Результатом реализации проекта является продукт проекта
   b. Проект реализуется проектной командой;
   c. Проект имеет свою цель;
   d. Проект реализуется в рамках одной или нескольких учебных дисциплин
6. Концепция «5П» означает?
   a. проблема -планирование - поиск информации - продукт - презентация
   b. планирование-приобретение-переучивание-поиск-портфолио
   c. планирование- поиск- переучивание- приобритение- портфолио
   d. проблема-планирование-переработка-презентация-продукт
7. Какой из ниже представленных пунктов не является учебным проектом?
   a. Постановка театральной сценки по мотивам литературного произведения
   b. Подготовка декораций для проведения театрального конкурса
   c. Строительство школы
   d. Создание карты космического неба.
8. Основную работу в учебном проекте выполняет?
   a. Обучающиеся;
   b. Педагог;
   c. Родители обучающегося;
   d. Администрация учебного заведения;
9. Роль педагога в учебном проекте заключается в следующем?
   a. Реализует проект;
   b. Является наставником, координатором, организатором;
   c. Является связующим звеном между администрацией школы и учениками;
   d. Нет правильного ответа;
10. Отличительной чертой проекта является?
   a. Однократность;
   b. Цикличность;
   c. Успешность;
   d. Масштабность;

Примерные вопросы к зачету

1. Понятие «Проект», различия в определениях термина «Проект».
2. Общие (основные) признаки проекта.
3. Классификация проектов: тип проектов, масштаб проектов, класс проектов.
4. Классификация проектов: длительность проекта, сложность проекта, вид проекта.
5. Жизненный цикл проекта, основные фазы проекта, характеристика фаз.
6. Декомпозиция проекта, иерархическая структура работ (WBS).
7. Понятие «Проектная деятельность», термины и определения.
8. Сущность и особенности проектной деятельности.
9. Виды проектов в образовательной деятельности.
10. Логика организации и участники проектной деятельности.
11. Этапы выполнения проектной деятельности.
12. Организация и методика проектной деятельности.
13. Понятие «Управление проектом», уровни управления проектом.
14. Области/функции управления проектом, характеристика областей.
15. Методы управления проектом: график Ганта, системы сетевого планирования и управления: метод критического пути (CPM).

Примерная тематика практико-ориентированных заданий

Задание 1. Провести анализ нормативно-правовых документов (законы РФ, постановления правительства РФ, распоряжения правительства РФ, ГОСТы и др.) в которых даётся определение термину «Проект». Выписать определения термина «Проект» из найденных документов.

Задание 2. Выявите отличительные черты проекта и дайте краткое описание (4-5 предложений) по плану:

– Отличие проекта от процесса.
– Отличие проекта от программы.
– Отличие проекта от задачи.
– Отличие проекта от мероприятия.
– Отличие проекта от операции.

Задание 3. Разработайте примерную тему (идею) проекта. В соответствии с «5П» сформулировать для проекта : проблему, планирование (проектирование), продукт. Планирование представить в виде перечня работ/задач, необходимых для реализации проекта. Представить проект в соответствии с системами классификации.

№	Работа/операция

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов организации проектной деятельности	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и	Зачтено	70-89,9

	образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения в организации проектной деятельности.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики

Д. пед. наук, проф. кафедры программирования и вычислительной математики А.В. Дорофеев;

Старший преподаватель кафедры вычислительной математики и программирования С.Б. Шагапов

Эксперты:

внешний

Директор МБОУ «Лицей № 21» ГО г.Уфа С.Р. Бадыков

внутренний

К.п.н., доц. кафедры программирования и вычислительной математики БГПУ им. М.Акмуллы Н.А. Баринова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.0.12.13 Концепции современного естествознания

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- развитие универсальной компетенции:

- Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1).

- индикаторы достижения:

- демонстрирует владение методами системного анализа, способы обоснования решения (индукция, дедукция, по аналогии) поставленной задачи (УК-1.1.);

- Использует методы поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; навыки выбора методов критического анализа, адекватных поставленной задаче (УК-1.2.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Концепции современного естествознания» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- принципы научного познания действительности; современную научную картину мира, место и роль человека в ней; основы естественнонаучных дисциплин в едином комплексе наук.

Уметь:

- выявлять, систематизировать и критически осмысливать научные и технические компоненты, включенные в различные области гуманитарного знания, культуру в целом и в историческом контексте.

Владеть:

современными методами поиска, обработки и использования информации, различными способами познания и освоения окружающего мира.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение в естествознание. Основные понятия.	Естествознание. Определение и содержание понятия. Задачи естествознания. Взаимосвязь естественных наук. Проблема двух культур. Сходство и различие между естественнонаучной и гуманитарной культурами. Взаимопроникновение и интеграция естественных и гуманитарных наук. Определение науки. Характерные черты науки. Место науки в системе культуры. Классификация наук. Фундаментальные и прикладные науки. Характерные черты науки. Структура научного познания. Методы научного познания. Эволюция научного метода.
2.	История естествознания. Важнейшие этапы развития естествознания. Научные картины мира.	Естествознание в цивилизациях Древнего Востока. Античная картина мира. Три научные программы античного мира. Геоцентрическая система мира К. Птолемея. Гелиоцентрическая система мира Н. Коперника. Панорама современного естествознания. Научная картина мира. Атомизм. Натурфилософское представление об атомах. Открытие сложной структуры атомов. Основные открытия и законы Галилея. Три закона Кеплера. Становление механики. Законы Ньютона. Промышленная революция и развитие теории теплоты. Работа в механике. Теплородная и кинетическая теории теплоты. Термодинамика и статистическая физика. Начала термодинамики. Энтропия. Проблема тепловой смерти Вселенной. Этимология понятия хаос. Симметрия. Принцип симметрии. Операции и виды симметрии. Проблемы детерминизма и причинности. Динамические и статистические законы. Законы сохранения. Гипотеза «тепловой смерти» Вселенной. Термодинамика открытых систем. Основные экспериментальные законы электромагнетизма. Теория электромагнитного поля Максвелла. Электронная теория Лоренца. Формирование идей квантования физических величин. Коркускулярно-волновой дуализм света и вещества. Принцип дополнительности, суперпозиции, соответствия. Соотношение неопределенностей Гейзенберга. Основные понятия КПКМ. Законы близкодействия и дальнодействия.
3.	Структурные уровни организации материи. Макро-, микро-, мегамиры. Корпускулярная и континуальная концепции описания природы.	Понятие материи. Этапы эволюции представлений о материи, движении и взаимодействии. Определение структуры окружающего мира. Характеристика объектов мегамира: вселенная, метагалактика, галактика, звезды, планеты. Характеристика объектов макро- и микромиров. Развитие знаний о веществе. Периодическая система элементов. Изотопы и новые химические элементы. Распространенность химических элементов. Химические связи и многообразие химических систем. Строение кристаллических и аморфных тел. Создание внегалактической астрономии. Различные представления о космологии. Космологические модели Вселенной. Гипотезы возникновения Вселенной. Структура Вселенной. Происхождение планет. Происхождение солнечной системы.

		Общая космогония. Общая характеристика звезд. Эволюция звезд: от «рождения» до «смерти». Жизнь и разум во Вселенной: проблема внеземных цивилизаций. Развитие представлений о строении атомов. Корпускулярно-волновые свойства микрочастиц. Квантово-механическое описание процессов в микромире. Принципы дополнительности и соответствия. Виды взаимодействий. Фермионы и бозоны. Радиоактивность. Закон радиоактивного распада. Строение атомного ядра и свойства ядерных сил. Ядерные процессы. Элементарные частицы. Понятие о кварках. Частицы и античастицы. Концепция дальнодействия и близкодействия.
4.	Пространство и время. Специальная и общая теории относительности.	Понятия пространства и времени. Философские и физические категории пространства и времени. Различия и общие черты пространства и времени, их взаимосвязь. История формирования взглядов на пространство и время (Демокрит, Ньютон, Лобачевский, Риман, Минковский, Эйнштейн). Специальная и общая теории относительности. Основные принципы и выводы.
5.	Особенности биологического уровня организации материи. Генетика. Человек. Биосфера и цивилизация.	Предмет изучения, задачи и методы биологии. Направления в биологии. Свойства живого. Уровни организации живых систем (ЖС). Системность, химический состав живого. Эволюция и развитие живых систем. Управление и регулирование в ЖС. Строение и разновидности клеток. Биосинтез белков и роль ферментов. Состав и структура молекул ДНК и РНК. Генетика и эволюция. Происхождение жизни. История жизни на Земле и методы исследования эволюции. Отличие живого от неживого. Концепции происхождения жизни: креационизм, самопроизвольное зарождение жизни, панспермия, биогенез, концепция стационарного состояния. Первичная биохимическая эволюция. Учение о трех стадиях биогенеза. Химическая эволюция Земли. Гипотеза коагулянтов Опарина-Холдейна. Основные этапы биологической эволюции. Эволюция живой природы. Палеонтология. Закон необратимости эволюции. Теория катастроф Кювье. Эволюционная теория Ламарка. Эволюционная теория Дарвина. Доказательства существования естественного отбора. Антидарвинизм. Неоламаркизм. Синтетическая теория эволюции. Основные факторы эволюции СТЭ. Биоэтика. Сфера биоэтики. Генная инженерия. Место человека в системе животного мира и антропогенез. Основные этапы развития Человека Разумного. Дифференциация на расы. Расы и этносы. Эколого-эволюционные возможности человека. Биосоциальные основы поведения. Биосфера и место человека в природе. Антропогенный фактор и глобальные проблемы. Человек и природа. Примеры сохранения природных ресурсов. Обновление энергосистем. Сохранение тепла и экономия электроэнергии. Экономия ресурсов в промышленности, строительстве и на транспорте. Экономичный автомобиль. Воздействие промышленности и автотранспорта на окружающую среду. Преобразование транспортных услуг. Экологические проблемы

		городов и особенности мегаполисов. Решение проблем загрязнения и утилизации отходов. Перспективные материалы, технологии и сохранение биосферы. Глобализация биосферных процессов. Естественнонаучные аспекты экологии. Глобальный экологический кризис. Геологическая эволюция. Размеры Земли. Внутренний состав. Земная кора. Строение земной коры. Мантия Земли. Ядро. Глобальная тектоника литосферных плит. Рождение океанической литосферы. Рифтогенез. Землетрясения. Вулканы. Минералы.
6.	Современная научная картина мира	Самоорганизация. Закономерности самоорганизации. Самоорганизующиеся системы. Самоорганизующиеся системы и их свойства. Механизмы самоорганизации. Самоорганизация в химических реакциях. Неустойчивость сложных систем. Необходимые условия самоорганизации открытых систем. Пороговый характер самоорганизации. Точка бифуркации. Синергетика как обобщенная теория поведения систем различной природы. Самоорганизация в живой природе и в человеческом обществе. Принципы универсального эволюционизма. Современная физическая картина мира. Особенности современного этапа развития науки. Естествознание и научно-техническая революция. Кибернетика – наука о сложных системах. Нанотехнологии.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Введение в естествознание. История развития естествознания. Научные картины мира.

Тема 2. Современная научная картина мира. Концепции материи, движения, пространства и времени.

Тема 3. Естественнонаучные картины мира (Физическая, химическая и биологическая картины мира).

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Особенности развития естествознания и ее место в культуре.

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет и социальные функции курса «Концепции современного естествознания». Основная терминология.
2. Наука. Характерные черты науки. Классификация наук. Структура научного познания. Научные революции.
3. Краткая история развития естествознания.
4. Возникновение натурфилософии. Понятие натурфилософии.
5. Геоцентрическая система мира К. Птолемея. Гелиоцентрическая система мира Н. Коперника.
6. Химия как наука о веществе: постулаты и основные законы. Развитие знаний о веществе.

Тема 2: Пространство и время. Космология.

Вопросы для обсуждения:

1. Развитие представлений о пространстве и времени. Определение структуры окружающего мира. Пространство и время в микро- макро и мегамире.
2. Принципы относительности. Специальная теория относительности. Релятивистские эффекты.
3. Принцип эквивалентности. Общая теория относительности. Черные дыры.
4. Классификация, строение и эволюция звезд и галактик. Структура и эволюция Вселенной.
5. Солнечная система: состав, строение, характеристики. Планетарные системы. Земля среди других планет Солнечной системы.
6. Теория большого взрыва. Расширение Вселенной и распад вещества. Закон Хаббла.

Тема 3: Особенности биологического уровня организации материи. Генетика.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности живых систем. Существенные черты живых организмов.
2. Проблема происхождения жизни. Концепции происхождения жизни.
3. Эволюция живых систем. Теория эволюции Ламарка и Дарвина. Синтетическая теория эволюции.
4. Основные законы Менделя. Рецессивные и доминантные гены. Рецессивные и доминантные признаки человека.
5. Генная инженерия. Примеры использования генной инженерии. Клонирование.
6. Состав, структура и функции молекул ДНК и РНК. Репликация ДНК, трансляция, транскрипция.

Тема 4: Современная научная картина мира.

Вопросы для обсуждения:

1. Биосфера и предотвращение экологической катастрофы. Космическое и внутрипланетарное воздействие на биосферу. Радиоактивное воздействие на биосферу.
2. Экологические проблемы городов и особенности мегаполисов. Решение проблем загрязнения и утилизации отходов.
3. Кибернетика – наука о сложных системах.
4. Синергетика. Понятие сложных систем. Флуктуации. Бифуркация.
5. Современная физическая картина мира. Развитие нанотехнологий.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. **Подготовить презентацию на одну из представленных ниже тем:**
   - Основные открытия и законы Галилея.
   - Три закона Кеплера.
   - Становление механики. Законы Ньютона.
   - Классификация элементарных частиц.
   - Виды взаимодействий.
   - Развитие знаний о веществе.
   - Изотопы и новые химические элементы.
   - Закон Хаббла и концепция Большого взрыва.
   - Средства наблюдений объектов Вселенной.
   - Космологические модели Вселенной.
   - Галактики. Строение и типы галактик.
   - Небесные тела Солнечной системы.

- Эволюция звезд: от «рождения» до «смерти».
- Принципы относительности Галилея, Эйнштейна.
- Операции и виды симметрии.
- Химическая эволюция Земли.
- Роль мутаций, естественного отбора и факторов окружающей среды в происхождении и эволюции видов.
- Самоорганизация в живой природе и в человеческом обществе.
- Человек и природа.
- Воздействие излучений на живые организмы.
- Глобализация биосферных процессов.
- Учение о биосфере Вернадского.
- Геология и внутреннее строение Земли.
- Теория катастроф Кювье.
- Эволюционная теория Ламарка.
- Эволюционная теория Дарвина.
- Синтетическая теория эволюции.
- Биосфера и место человека в природе.
- Глобальные экологические проблемы.

2. **Составить словарь основных категорий дисциплины:**

Адаптация, Аденин, Адроны, Аккреция, Аминокислоты, Аннигиляция, Антивещество, Античастицы, Астеносфера, Аэробные организмы, Барионы, Белки, Биогеоценоз, Биосинтез, Биосфера, Биота, Биотехнология, Биоценоз, Бифуркация, Бозоны, Вирусы, Галактика, Ген, Геном, Гидросфера, Глюоны, Гравитация, Гравитон, Гуанин, Детерминизм, Диссоциация, ДНК, Естественный отбор, Живое вещество, Изомеры, Изотопы, Иммунитет, Инвариантность, Интеграция, Ионы, Катализ, Катастрофа, Квазары, Кварки, Кибернетика, Клон, Коацервация, Континуум, Корпускула, Космохимия, Лептоны, Литосфера, Мантия Земли, Метагалактика, Метафизика, Метеориты, Митоз, Мутации, Наследственность, Нейрон, Нейтрино, Нуклеотиды, Нуклон, Озон, Онтогенез, Органенеллы, Органогены, Органоиды, Парсек, Популяция, Постулат, Приматы, Прокариоты, Пульсары, Редукционизм, РНК, Самоорганизация, Синергетика, Синтез, Стратосфера, Тимин, Утилизация, Фауна, Ферменты, Флора, Флуктуация, Фотолиз, Хиральность, Хромосомы, Цитозин, Цитоплазма, Эволюция, Экосистема, Эукариоты.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем,

в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Бабаева, М. А. Концепции современного естествознания. Практикум : учебное пособие / М. А. Бабаева. — 2-е изд., доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 296 с. — ISBN 978-5-8114-2458-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/91311
2. Кожевников, Н. М. Концепции современного естествознания : учебное пособие / Н. М. Кожевников. — 5-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-8114-0979-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/71787
3. Лозовский, В. Н. Концепции современного естествознания : учебное пособие / В. Н. Лозовский, С. В. Лозовский. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2006. — 224 с. — ISBN 5-8114-0532-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/65945

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО)/MS Windows.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО)
Офисный пакет: OpenOffice (свободно распространяемое ПО) текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. https://www.nkj.ru/
2. https://elementy.ru/
3. http://antropogenez.ru/
4. https://22century.ru/
5. http://www.geo.ru/
6. https://naked-science.ru/
7. www.biblioclub.ru
8. http://e.lanbook.com/
9. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

«Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Концепции современного естествознания» призвана способствовать формированию системного представления об основном комплексе концепций современного естествознания, навыкам поиска и критического анализа информации, а также применению системного подхода для решения поставленных задач. Логика изложения материала подразумевает последовательность и иерархичность в соответствие с разделами дисциплины.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов курса «Концепции современного естествознания».

Семинарские занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета без оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены вопросами к зачету и тестовыми заданиями.

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Примерные вопросы к зачету:

1. Опишите характерные черты науки и научный метод познания.
2. В чем специфика и взаимосвязь естественнонаучной и гуманитарной культур?
3. Опишите краткую историю развития естествознания.
4. Как определяется порядок и беспорядок в природе?
5. Какие структурные уровни организации материи вам известны и в чем их различие?
6. Опишите развитие представлений о пространстве и времени.
7. Перечислите принципы относительности и опишите их суть.
8. В чем заключается принцип симметрии?
9. В чем отличие концепции близкодействия от концепции дальнодействия?
10. Химические процессы и реакционная способность веществ.
11. В чем особенности биологического уровня организации материи?
12. Опишите принципы эволюции, воспроизводства и развития живых систем.
13. В какой период развивается генетика? В чем ее суть?
14. Человек: физиология, здоровье, эмоции, творчество, работоспособность. Каким образом взаимосвязаны все перечисленные термины?
15. Социальные функции естествознания в современных условиях.
16. Опишите модель Большого взрыва.
17. Какую роль сыграли информационные технологии в развитии естествознания?
18. Чем характерно такое направление как нанотехнологии и в чем ее особенность?
19. В чем различие естественнонаучного, философского и религиозного мировоззрения?
20. Какова роль естествознания в научно-техническом прогрессе?
21. Опишите стадии эволюции звезд.
22. Какие существуют концепции возникновения и развития жизни на Земле?
23. Перечислите глобальные проблемы выживания всего живого на Земле.
24. Место российской науки в системе мировой науки и ее современные проблемы.
25. Охарактеризуйте естествознание в цивилизациях Древнего Востока.
26. В чем особенности трех научных программ античного мира?
27. Геоцентрическая система мира К. Птолемея.
28. Гелиоцентрическая система мира Н. Коперника.
29. Опишите постулаты и основные следствия специальной теории относительности
30. Основные идеи общей теории относительности.
31. Эволюционная теория Ламарка.
32. Эволюционная теория Дарвина.
33. Синтетическая теория эволюции.

Примерные тестовые задания:

На соответствие:

1. Установите соответствие между концепцией возникновения жизни и ее содержанием:

креационизм
теория биохимической эволюции
панспермия
стационарное состояние
Содержание:
жизнь есть результат божественного творения
жизнь никогда не возникала, а существовала всегда
земная жизнь имеет космическое происхождение
жизнь на Земле возникла в процессе самоорганизации из неорганических веществ

3. Установите соответствие между элементарными эволюционным фактором и его функцией в процессе эволюции:
мутационный процесс
естественный отбор

движущий фактор эволюции
возникновение независимых генофондов популяции
поставщик элементарного материала

На выбор одного ответа из нескольких предложенных:

4. Науки, изучающие неорганическую и органическую природу, задача которых познание законов, управляющих поведением и взаимодействием основных структур природы, называются _____ науками.
Техническими
прикладными
фундаментальными естественными
гуманитарными

5. Роль озонового экрана сводится к …
ослаблению ультрафиолетовой радиации
уменьшению выхлопных газов
уменьшению кислотных дождей
увеличению кислорода в воздухе

На определение последовательности:

1. Укажите правильную последовательность в структурной иерархии мегамира (от большего к меньшему):
Метагалактика
Вселенная
Звезда
Скопление галактик

2. Укажите правильную последовательность (от меньшего к большему) в структурной иерархии микромира:
ядра атомов
атомы
элементарные частицы
молекулы

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов

обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Применение знаний и умений в учебной и профессиональной деятельности, самостоятельное решение проблемных заданий.	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему теоретического характера на основе изученных методов и приемов.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
К.ф.-м.н., доцент кафедры прикладной физики и нанотехнологий А.Р. Юсупов
Старший преподаватель кафедры прикладной физики и нанотехнологий Г.Ш. Байбулова

Эксперты:

Д.ф.-м.н. профессор, зав.лаб. физики атомных столкновений ИФМК УФИЦ РАН Н.Л. Асфандиаров

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.13.01 АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональной(ых) компетенции(й):

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

Индикатор достижения:

ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу

ОПК-1.2. Применяет положение теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста в учебно-тренировочном процессе.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Анатомия человека» относится к обязательной части учебного плана

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;

Уметь:

- применять знания по анатомии при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- определять современными методиками антропометрические, физические и психические особенностей обучающихся;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека с учетом возраста и пола;
- определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические особенности организма человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

Владеть:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины		Содержание раздела
1.	Общие данные о человеке. Клетки и ткани		Клетка. Структурные компоненты клетки. Цитолемма. Межклеточные соединения. Клеточное ядро. Цитоплазма. Органеллы. Ткани. Эпителиальные ткани. Соединительные ткани. Мышечные ткани. Нервная ткань.
2.	Органы, системы и аппараты органов		
	1	Учение о костях (спланхнология)	Строение скелета. Скелет туловища. Кости грудной клетки. Череп. Мозговой отдел черепа. Кости лицевого отдела черепа. Череп как целое. Кости конечностей. Кости верхней конечности. Кости нижней конечности.
	2	Учение о соединениях костей (артрология)	Соединения костей черепа. Соединения костей туловища. Грудная клетка. Соединения костей верхней конечности. Соединения костей свободной части верхней конечности. Соединения костей нижней конечности. Таз в целом. Соединения костей свободной части нижней конечности.
	3	Учение о мышцах (миология)	Скелетные мышцы. Мышцы и фасции головы и шеи. Мышцы туловища. Мышцы и фасции спины, груди, живота, тазового дна. Диафрагма. Мышцы и фасции верхней и нижней конечностей.
	4	Учение о внутренностях (спланхнология)	Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Органы кроветворения и иммунной системы. Эндокринные железы.
	5	Учение о сосудах (ангиология)	Кровеносная система. Сердце. Сосуды малого и большого круга кровообращения. Лимфатическая система.
	6	Учение о нервной системе (неврология)	Центральная нервная система. Спинной мозг. Головной мозг. Проводящие пути головного и спинного мозга. Оболочки спинного мозга. Периферическая нервная система. Черепные нервы. Спинномозговые нервы. Вегетативная (автономная) нервная система.

	7	Органы чувств	Орган зрения. Преддверно-улитковый орган. Орган обоняния. Орган вкуса. Общий покров (кожа).

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

1. Общие данные о человеке. Клетки и ткани.
2. Учение о костях (спланхнология).
3. Учение о соединениях костей (артрология).
4. Учение о мышцах (миология).
5. Учение о внутренностях (спланхнология).
6. Биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.
7. Учение о сосудах (ангиология).
8. Учение о нервной системе (неврология).
9. Органы чувств.
10. Анатомо-морфологические, физиологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.
11. **Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа** (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: «Клетки и ткани»

Вопросы для обсуждения:

1. Клетка. Структурные компоненты клетки. Цитолемма.
2. Межклеточные соединения. Клеточное ядро. Цитоплазма. Органеллы.
3. Ткани. Эпителиальные ткани. Соединительные ткани. Мышечные ткани. Нервная ткань.

Тема 2: «Опорно-двигательный аппарат (учения о костях)»

Вопросы для обсуждения:

1. Строение скелета. Скелет туловища. Кости грудной клетки.
2. Череп. Мозговой отдел черепа. Кости лицевого отдела черепа. Череп как целое.
3. Кости конечностей. Кости верхней конечности. Кости нижней конечности.

Тема 3: «Опорно-двигательный аппарат (учения о мышцах)»

Вопросы для обсуждения:

1. Скелетные мышцы.
2. Мышцы и фасции головы и шеи.
3. Мышцы туловища.
4. Мышцы и фасции спины, груди, живота, тазового дна.
5. Диафрагма.
6. Мышцы и фасции верхней и нижней конечностей.

Тема 4: «Учение о внутренностях (спланхнология). Дыхательная система»

Вопросы для обсуждения:

1. Наружный нос и полость носа.
2. Гортань.
3. Трахея.
4. Бронхи.
5. Легкое.
6. Плевра.
7. Средостение.

Тема 5: «Учение о внутренностях (спланхнология). Пищеварительная система»

Вопросы для обсуждения:

1. Полость рта. Язык. Зубы. Железы рта.
2. Глотка.
3. Пищевод.

4. Желудок.
5. Тонкая кишка.
6. Толстая кишка.
7. Печень.
8. Поджелудочная железа.

Тема 6: «Учение о внутренностях (спланхнология). Эндокринные железы»

Вопросы для обсуждения:

1. Гипофиз.
2. Щитовидная железа.
3. Надпочечники.
4. Параганглии.
5. Эндокринная часть половых желез.
6. Паращитовидные железы.
7. Шишковидное тело.
8. Панкреатические островки.

Тема 7: «Учение о внутренностях (спланхнология). Мочеполовой аппарат»

Вопросы для обсуждения:

1. Почки.
2. Мочеточник.
3. Мочевой пузырь.
4. Мочеиспускательный канал.
5. Мужские половые органы.
6. Женские половые органы.

Тема 8: «Органы чувств»

Вопросы для обсуждения:

1. Орган зрения.
2. Преддверно-улитковый орган (орган слуха и равновесия)
3. Орган обоняния.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	«Клетки и ткани»	Клетка. Структурные компоненты клетки. Цитолемма. Межклеточные соединения. Клеточное ядро. Цитоплазм Органеллы. Ткани. Эпителиальные ткани. Соединительные ткан Мышечные ткани. Нервная ткань.
2.	«Органы чувств»	Орган зрения. Преддверно-улитковый орган (орган слуха и равновесия) Орган обоняния.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Работа с рисунками
2. Составление таблиц по темам курса
3. Составление словаря анатомических терминов
4. Создание компьютерных презентаций по темам курса

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и

свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник: [12+] / М.Ф. Иваницкий. – Изд. 13-е. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427 . – ISBN 978-5-9907240-5-1. – Текст: электронный.

2. Галышева, С.М. Миология: учебное пособие/С.М. Галышева, В.Н. Люберцев, Л.А. Рапопорт; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 187 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275970 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1304-4. – Текст: электронный.

3. Дыхан, Л.Б. Введение в анатомию центральной нервной системы: учебное пособие / Л.Б. Дыхан; Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 115 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461883 – Библиогр.: с. 103-104. – ISBN 978-5-9275-1973-6. – Текст: электронный.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:
http://www.polezen.ru/interes/anatomy.php
https://www.oum.ru/literature/anatomiya-cheloveka/
https://anatomcom.ru/part1/skelet_golovy.html
https://energysportlife.ru/anatomiya-i-fiziologiya-cheloveka-bazovye-znaniya/
http://anatomus.ru/
http://www.medical-enc.ru/1/anatomia/myshechnaya-sistema.shtml

http://www.anatomy.tj/
http://anatomiya-atlas.ru/?page_id=13
https://www.eurolab.ua/anatomy/
https://geeker.ru/education/anatomiya-cheloveka-s-kartinkami-prilozheniya/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации:

1. Макеты внутренних органов: сердца, почек, печени, желудка, кишечника, спинного мозга.
2. Барельефы мышц спины, груди, живота, полушария мозга, стволовая часть мозга.
3. Муляжи: грудная клетка, кости верхней и нижней конечности, череп, позвонки, таз.
4. Таблицы:

1. Строение дыхательной системы,
2. Строение желудочно-кишечного тракта,
3. Строение мозга,
4. Строение глаза,
5. Строение уха.
6. Проводящие пути спинного мозга
7. Механизм образования условных рефлексов
8. Строение зрительного анализатора
9. Строение слухового анализатора
10. Строение обонятельного анализатора
11. Строение двигательного анализатора

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для проведения лабораторных работ необходимо специализированное лабораторное оборудование

1. Макеты внутренних органов: сердца, почек, печени, желудка, кишечника, спинного мозга.
2. Барельефы мышц спины, груди, живота, полушария мозга, стволовая часть мозга.
3. Муляжи: грудная клетка, кости верхней и нижней конечности, череп, позвонки, таз.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная

информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Анатомия человека» призвана способствовать обеспечению оптимального уровня подготовленности учащихся в области анатомии, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов. Изучение курса строится на обеспечении учащихся необходимым запасом знаний (анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности) для формирования у студентов знаний о системе отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик и умения использовать знания в области анатомии для определения антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

Логика изложения материала подразумевает ориентирование студентов на оптимальные пути решения педагогических задач в рамках образовательных учреждений общего и профессионального образования с учётом организменного и системного уровней организации тела человека, а также его филогенезом и онтогенезом.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, тестовых заданий, ситуационными задачами.

1. Примерные тестовые задания

Примерные тестовые задания на выбор одного ответа из нескольких предложенных:

1. Костная ткань – это разновидность специализированной … ткани, которая вместе с хрящевой тканью составляет скелетную систему.

1. нервной
2. мышечной
3. эпителиальной
4. соединительной

2. Профилактику приобретенного сколиоза следует начинать …

1. только при появлении первых признаков сколиоза
2. после начала обучения в школе
3. в возрасте 10-15 лет, когда нарушения осанки становятся наиболее выраженными
4. уже с первых месяцев жизни

3. С целью профилактики плоскостопия необходимо …

1. носить обувь без каблука
2. использовать обувь на твердой, лишенной эластичности подошве

3. укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы
4. носить обувь на высоком каблуке

4. Сколиоз может возникнуть …

1. при сидении неподвижно не дольше 20 минут
2. если стул и стол на рабочем месте соответствует росту
3. при неправильном (вынужденном) положении тела в течение длительного времени
4. при полноценном и богатом витаминами питании

5. Скелет туловища образован …

1. большой и малой берцовыми костями
2. позвоночным столбом и грудной клеткой
3. лучевой и локтевой костями
4. лопаткой и ключицей

Примерные тестовые задания на выбор нескольких ответов из предложенных:

1. Вегетативная нервная система состоит из таких частей, как …

1. симпатической
2. парасимпатической
3. периферической
4. соматической

2. К признакам правильной осанки относится (-ятся) …

1. разные треугольники, образуемые туловищем и свободно опущенными руками
2. расположение плеч на одном уровне
3. расположение лопаток на разном уровне
4. боковое искривление позвоночника

3. Длина и масса тела, окружность грудной клетки, окружность головы составляют … показатели физического развития

1. антропометрические
2. физиоскопические
3. антропоскопические
4. физиометрические

Ситуационные задачи:

1. В школе при профилактическом осмотре у школьника выявили изгиб позвоночного столба во фронтальной плоскости.
Вопрос: Какие изгибы позвоночного столба вы знаете?
2. Во время автомобильной аварии больной получил травму грудной клетки.
Вопрос: Какие кости образуют грудную клетку?
3. При изучении мускулатуры шеи было выявлено наличие мышц, имеющих два брюшка, соединенных промежуточным сухожилием.
Вопрос: Назовите такие мышцы?
4. При сильной эмоциональности появляются продольные морщины в середине лба.
Вопрос: Сокращение какой мимической мышцы вызвали эти признаки?
5. У гимнаста тренеры отметили слабое развитие ромбовидных мышц. Спортсмену показали упражнения, необходимые для их тренировки.
Вопрос:
Назовите функции ромбовидных мышц.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Общие закономерности роста и развития организма: системогенез, гетерохронность, закон биологической надежности.
2. Строение и функции нервной системы.
3. Структурная и функциональная единица нервной системы.

4. Спинной мозг.
5. Ствол головного мозга.
6. Биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности. Плоскости в анатомии. Типы соединения костей, виды движений.
7. Позвоночный столб. Соединения костей позвоночника. Атлантозатылочный сустав. Мышцы спины.
8. Шейный отдел позвоночного столба. Мышцы шеи.
9. Грудная клетка. Мышцы груди.
10. Поясничный отдел позвоночника. Мышцы живота
11. Таз, кости, суставы, связки. Крестец. Мышцы таза.
12. Скелет пояса верхних конечностей. Суставы. Мышцы пояса верхних конечностей.
13. Плечо, предплечье. Кости, мышцы. Плечевой, локтевой, лучезапястный суставы.
14. Кисть. Кости, суставы, мышцы кисти.
15. Бедро. Голень. Кости, мышцы. Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы.
16. Стопа. Кости, суставы, мышцы стопы.
17. Кости мозгового черепа.
18. Современные методики антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.
19. Психологические и биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.
20. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы (строение и функции).
21. Внешнее строение сердца. Проводящая система сердца
22. Строение и функции органов дыхания.
23. Строение и функции органов выделения.
24. Печень. Система воротной вены печени.
25. Поджелудочная железа.
26. Ротовая полость. Зубы. Язык.
27. Желудок.
28. Анатомо-морфологические, физиологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.
29. Морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности.
30. Биомеханический анализ статических положений и движений человека.
31. Органы дыхания.
32. Органы мочевыведения.
33. Кровоснабжение нижних конечностей.
34. Кровоснабжение верхних конечностей.
35. Биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.
36. Планирования занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста обучающихся.
37. Кожа, строение, функции.
38. Понятие об анализаторах.
39. Орган слуха и равновесия.
40. Анатомический анализ физических упражнений.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
К.б.н., доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Н.О.Кузнецова
Эксперты:
внешний – к.б.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Бирского филиала БГУ Р.Г.Ардеев

К.п.н., доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Е.Ю.Горбаткова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.02 ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональной(ых) компетенции(й):

– способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

– способен проводить работу по предотвращению применения допинга (ОПК-8).

– **Индикаторы достижения:**

ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу

ОПК-1.2. Применяет положение теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста в учебно-тренировочном процессе.

ОПК-8.1. Объясняет международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации.

ОПК-8.2. Разрабатывает антидопинговые программы для различной целевой аудитории.

ОПК- 8.3. Проводит информационные и профилактические антидопинговые мероприятия с привлечением заинтересованных лиц.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физиология человека» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные положения и терминологию анатомии человека;
- способы определения анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола;
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах;
- выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- влияние наследственности и среды на развивающийся организм;
- строение и функции систем органов здорового человека;
- об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта;
- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;
- международные антидопинговые правила и стандарты;

- антидопинговое законодательство Российской Федерации;.

Уметь:

- применять знания по анатомии при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека с учетом возраста и пола;
- определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические особенности организма человека;
- определять психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола;
- изучает международные антидопинговые программы, документы международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте.

Владеть:

- методикой определения индивидуально-типологических особенностей человека;
- навыками определения уровня физического развития;
- навыками формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта;
- навыками анализировать эффективность проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам;
- навыками формирования санитарно-гигиенических основами физкультурно-спортивной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение.	Основные понятия и принципы. Мембранные процессы. Физиология клетки. Межклеточные взаимодействия.
2.	Физиология нейронов и синапсов	Нейроны. Классификации нейронов. Мембранный потенциал покоя. Локальные ответы, порог раздражения и потенциал действия. Проведение возбуждения по нервным волокнам Организация и функция синапса. Нейромедиаторы. Синапсы в нейронных сетях.
3	Физиология сократительных элементов	Скелетная мышца. Иннервация. Мышечное сокращение. Типы мышечных волокон. Гладкая мышца. Механизм сокращения.
4	Физиология высшей нервной деятельности	Условные и безусловные рефлексы. Качественные особенности ВНД человека. Типы ВНД. Интегративная деятельность мозга и системная организация

		приспособительных поведенческих реакций. Интегративные процессы в ЦНС как основа психических функций.
5	Физиология некоторых систем организма человека	Сердце. Свойства миокарда. Насосная функция. Системное кровообращение. Кровоток в артериях и артериолах. Венозное кровообращение. Механизмы регуляции кровотока. Гуморальная регуляция кровообращения. Регуляция артериального давления. Контроль сердечного ритма Механизм внешнего дыхания. Газообмен в легких. Перенос газов с кровью. Тканевое дыхание. Показатели эффективности внешнего дыхания. Частота дыхания, легочные объемы.
6	Физиология крови. Иммунитет.	Плазма. Клеточные элементы крови. Гемостаз. Неспецифическая защита организма. Иммунная защита.
7	Метаболизм. Терморегуляция.	Обмен веществ. Основной обмен. Промежуточный обмен. Основные виды обмена веществ. Витамины. Минералы. Регуляция и расстройства питания. Температура тела и ее регуляция.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

1. Физиология нейронов и синапсов.
2. Физиология сократительных элементов.
3. Физиология высшей нервной деятельности.
4. Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Физиология крови. Иммунитет.
6. Метаболизм. Терморегуляция.
7. Влияния допинга на организм человека.
8. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры.
9. Планирование занятий с учетом физиологических характеристик нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
10. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в Российской Федерации.

.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

<u>Тема 1: Физиология возбудимых образований</u>

<u>Вопросы для обсуждения:</u>

1. Основные понятия и принципы.
2. Мембранные процессы.
3. Физиология клетки.
4. Межклеточные взаимодействия.
5. Нейроны. Классификации нейронов.
6. Мембранный потенциал покоя.
7. Локальные ответы, порог раздражения и потенциал действия.
8. Проведение возбуждения по нервным волокна.
9. Организация и функция синапса.
10. Нейромедиаторы.
11. Синапсы в нейронных сетях.

<u>Тема 2: Физиология сократительных элементов</u>

Вопросы для обсуждения:

1. Скелетная мышца.
2. Иннервация.
3. Мышечное сокращение.
4. Типы мышечных волокон.
5. Гладкая мышца.
6. Механизм сокращения.

Тема 3: Физиология ВНД

Вопросы для обсуждения:

1. Условные и безусловные рефлексы.
2. Качественные особенности ВНД человека.
3. Типы ВНД.
4. Интегративная деятельность мозга и системная организация приспособительных поведенческих реакций.
5. Интегративные процессы в ЦНС как основа психических функций.

Тема 4: Физиология сердечно-сосудистой системы

Вопросы для обсуждения:

1. Сердце.
2. Свойства миокарда.
3. Насосная функция.
4. Системное кровообращение.
5. Кровоток в артериях и артериолах.
6. Венозное кровообращение.
7. Механизмы регуляции кровотока.
8. Гуморальная регуляция кровообращения.
9. Регуляция артериального давления.
10. Контроль сердечного ритма.
11. Медико-биологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта с позиции реакций сердечно-сосудистой системы

Тема 5: Физиология крови. Иммунитет.

Вопросы для обсуждения:

1. Плазма.
2. Клеточные элементы крови.
3. Гемостаз.
4. Неспецифическая защита организма.
5. Иммунная защита.

Тема 6: Метаболизм. Терморегуляция.

Вопросы для обсуждения:

1. Обмен веществ.
2. Основной обмен.
3. Промежуточный обмен.
4. Основные виды обмена веществ.
5. Витамины. Минералы.
6. Регуляция и расстройства питания.
7. Температура тела и ее регуляция.

1. Работа с рисунками
2. Составление таблиц по темам курса
3. Составление словаря анатомо-физиологических терминов
4. Создание компьютерных презентаций по темам курса

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-

педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Плотникова, М.В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебное пособие : [16+] / М.В. Плотникова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2011. – 210 с. : ил. – Режим доступа: по подписке.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=571510
2. Черапкина, Л.П. Избранные лекции по физиологии человека: (нервная и сенсорные системы) : учебное пособие / Л.П. Черапкина, И.Г. Таламова - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277149
3. Тарасова, О.Л. Физиология центральной нервной системы : учебное пособие / О.Л. Тарасова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2009. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: – ISBN 978-5-8353-0961-0. – Текст : электронный.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

https://ru.wikibooks.org/wiki/
http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm
http://vmede.org/sait/?page=1&id=Fiziologija_orlov_2010&menu=Fiziologija_orlov_2010
http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424186.html
http://doctor-v.ru/med/human-physiology/
http://www.plam.ru/biolog/_osnovy_neirofiziologii/index.php
http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1159126&uri=index.html
http://www.neurosciencerus.org/NeuroBrainRu.html

http://www.medvuz.com/noz/
http://medbiol.ru/medbiol/cytology/00111423.htm#00033722.htm

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются:

2. Мультимедийный проектор (интерактивная доска).
3. Экран.
4. Принтер.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Физиология человека» призвана способствовать обеспечению оптимального уровня подготовленности обучающихся в области медико-биологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, а также санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта, соответствующего требованиям федеральных государственных стандартов. Изучение курса строится на формировании общей и профессиональной культуры личности обучающихся посредством изучения основных механизмов деятельности различных органов и систем организма человека в покое и при мышечной работе. Логика изложения материала подразумевает ориентирование студентов на оптимальные пути решения педагогических и тренерских задач в рамках образовательных и спортивных учреждений с учётом знаний об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям

(https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестовыми заданиями по темам, ситуационными задачами и вопросами к экзамену.

1. Примерные тестовые задания

Тестовые задания с одним ответом

1. В каком случае у людей вырабатывается искусственный пассивный иммунитет?
1) при введении сыворотки;
2) при введении вакцины;
3) после перенесенного заболевания;
4) при рождении.
2. Что такое легочное дыхание?
1) газообмен между наружным воздухом и воздухом легких;
2) газообмен между кровью и тканями;
3) дыхательные движения;
4) изменение объема легких.
3. Жизненная емкость легких – количество воздуха, которое человек может
1) вдохнуть при спокойном вдохе;
2) выдохнуть при спокойном вдохе;
3) выдохнуть после самого глубокого вдоха;
4) вдохнуть при глубоком вдохе.

Тестовые задания со множественными ответами

1. Какие вещества находятся в плазме крови? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.
1) вода
2) эритроциты
3) тромбоциты
4) фибриноген
5) лейкоциты
6) минеральные вещества
2. Какие функции выполняет печень? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.
1) барьерная
2) пищеварительная
3) транспортная
4) питательная
5) синтезирующая
6) опорная
3. Какие вещества должны содержаться во вторичной моче? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.
1)вода
2)белки
3) эритроциты
4) мочевина
5) вредные вещества
6) полезные вещества

2. Ситуационные задачи

1. Больной жалуется на чувство голода, постоянную жажду (за сутки выпивает до 8 л воды), увеличение диуреза. Нарушением деятельности какой эндокринной железы можно объяснить возникновение указанных симптомов? Какое лабораторное исследование может помочь в уточнении диагноза?
2. При определении группы крови агглютинация наблюдалась только в сыворотках крови групп A(II) и B(III), но не в сыворотке крови группы 0(I). Почему в этом случае требуется повторное исследование?
3. На электрокардиограмме во всех отведениях отсутствует зубец P и регистрируется нормальной формы комплекс QRST с частотой 40 в 1 мин. На основании этих данных сделайте предположение о локализации водителя ритма сердца.
4. В результате разрушения ткани легкого у больного туберкулезом образовалось постоянное сообщение бронхов с плевральной полостью (спонтанный пневмоторакс). Как это отразится на дыхательных экскурсиях легких? Как изменятся контуры пораженного легкого на рентгенограмме?
5. Нарушение функций каких отделов пищеварительной системы можно предположить, если в колопроктороограмме присутствуют: а) жиры; б) непереваренные мышечные волокна?

Примерные вопросы к зачету:

1. Предмет и задачи физиологии. Методы физиологических исследований. Значение физиологии для подготовки преподавателей физической культуры, тренеров и спортсменов.
2. Понятие о раздражимости, возбудимости, раздражителях. Классификация раздражителей (примеры).
3. Формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах.
4. Нейрогуморальная регуляция функций. Особенности нервного, гуморального механизмов регуляции. Факторы гуморальной регуляции.
5. Анатомо-морфологические, физиологические, биохимические особенности организма человека.
6. Психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.
7. Нейрон, виды и структурные особенности разных нейронов.
8. Влияния допинга на организм человека.
9. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры.
10. Планирование занятий с учетом физиологических характеристик нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
11. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в Российской Федерации
12. Технология тренировки в избранном виде спорта.
13. Нервные центры, их структура и функции. Свойства нервных центров.
14. Принципы координации нервных центров.
15. Рефлекс, рефлекторная дуга. Виды рефлексов (примеры). Рефлекторное кольцо.
16. Морфофункциональные особенности спинного мозга.
17. Продолговатый мозг, его функции.
18. Средний мозг, его функции.
19. Технология тренировки в избранном виде спорта.
20. Санитарно-гигиенических основах спортивной деятельности.
21. Базальные ганглии, их значение в регуляции мышечной деятельности.
22. Ретикулярная формация, ее участие в двигательных актах.
23. Большие полушария головного мозга, их функция. Корковая локализация функций.

24. Высшая нервная деятельность человека. Условные рефлексы, условия и механизм их выработки.
25. Санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.
26. Виды и свойства мышечной ткани. Структурная организация мышц. Виды сокращений и напряжения скелетных мышц.
27. Одиночное и ритмическое сокращение. Тетанус, его виды.
28. Современные представления о механизмах мышечного сокращения. Роль АТФ в механизме мышечного сокращения.
29. Биомеханические характеристики скелетных мышц: эластичность, сила мышц. Работа мышц. Утомление мышц, причины его развития.
30. Функциональные особенности гладких мышц.
31. Плазма крови, состав и функции.
32. Эритроциты, особенности строения, функции. Группы крови по системе АВО и резус-фактору.
33. Лейкоциты, виды лейкоцитов, их функции.
34. Тромбоциты, их роль в организме. Механизм свертывания крови.
35. Иммунитет, его виды.
36. Свойства сердечной мышцы. Проводящая система сердца, ее звенья, функции.
37. Показатели сердечной деятельности. Частота сердечных сокращений, систолический и минутный объемы крови. Факторы, влияющие на данные показатели.
38. Нервная регуляция сердечной деятельности.
39. Рефлекторная регуляция сердечной деятельности.
40. Гуморальная регуляция сердечной деятельности.
41. Морфо-функциональная характеристика сосудов.
42. Тонус сосудов. Факторы, влияющие на него.
43. Давление крови в сосудах. Факторы, способствующие движению крови по сосудам.
44. Регуляция сосудистого тонуса.
45. Лимфатическая система, особенности функционирования. Факторы, обеспечивающие движение лимфы.
46. Механизм внешнего дыхания. Газообмен в легких.
47. Перенос газов с кровью. Тканевое дыхание.
48. Показатели эффективности внешнего дыхания. Частота дыхания, легочные объемы.
49. Нейрогуморальная регуляция дыхания.
50. Дыхательные рефлексы.
51. Функции пищеварительной системы. Типы пищеварения.
52. Пищеварение в ротовой полости. Слюна, ее состав и свойства. Регуляция слюноотделения.
53. Пищеварение в желудке. Желудочный сок, его свойства и состав. Регуляция образования желудочного сока.
54. Пищеварение в 12перстной кишке. Значение сока поджелудочной железы и желчи.
55. Пищеварение в тонком кишечнике. Кишечный сок. Механизм всасывания пищевых ингредиентов.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся

и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
К.б.н., доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Н.О.Кузнецова
Эксперты:
внешний – к.б.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Бирского филиала БГУ Р.Г.Ардеев

К.п.н., доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Е.Ю.Горбаткова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.13.03 БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) «Физическая культура»
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональной компетенции:

– Способен проводить работу по предотвращению применения допинга (ОПК-8).

Индикатор достижения:

ОПК-8.1. Объясняет международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Биохимия человека» относится к обязательной части учебного плана, к модулю «Анатомо-физиологические основы человека».

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– химический состав живых организмов и человека;

– сущность химических реакций, обеспечивающих основные процессы жизнедеятельности организма и международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации;

– особенности организации и проведения работы по антидопинговому обеспечению с разной целевой особенности аудиторией;

– закономерности биохимических процессов, протекающих при мышечной работе и восстановлении;

– биохимические особенности постнагрузочного восстановления физической работоспособности;

– биохимические основы питания лиц, занимающихся физическими упражнениями.

Уметь:

– применять на практике простейшие средства биохимического контроля для оценки функционального состояния спортсменов и международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации;

– по биохимическим показателям уметь оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию спортсмена;

– осуществлять необходимые восстановительные мероприятия и реализовывать программы по антидопинговому обеспечению для разных целевых аудиторий.

Владеть:

– способами анализировать физиологические, биохимические, биомеханические особенности организма человека;

– способами подбора специалистов по антидопинговому обеспечению для взаимодействия с целевыми аудиториями;

– навыками разрабатывать индивидуальный план тренировочного процесса с учетом физиолого-биохимических особенностей человека.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Введение	Предмет биохимии и её значение для теории и практики физического воспитания. Положение биохимии в общей системе естественных наук. Биохимия спорта как один из разделов функциональной биохимии. Биохимические основы важнейших биологических процессов. Обмен веществ и энергии как важнейшая особенность живого организма. Структура клеток и биохимическая характеристика отдельных субклеточных компонентов. Биохимическая характеристика основных тканей и органов.
2	Строение и химические свойства нуклеиновых кислот	Нуклеиновые кислоты, их роль в формировании живой материи. Строение нуклеиновых кислот. Пуриновые и пиримидиновые основания. Углеводные компоненты. Нуклеозиды. Нуклеотиды. Аденозинмонофосфат. Аденозиндифосфат. Аденозинтрифосфат. Роль уридиндифосфата в биосинтезе резервных полисахаридов мышц.
3	Строение и химические свойства белков	Роль белков в организме человека. Аминокислоты, их физико-химические свойства. Заменимые и незаменимые аминокислоты. Строение пептидной связи. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структура белка. Денатурация белков. Глобулярные и фибриллярные белки. Белки мышечной ткани. Сократительные белки.
4	Ферменты	Ферменты. Химическая природа ферментов, их функциональные группы: коферменты, кофакторы апоферменты. Активный и аллостерический центры ферментов. Роль металлов в функционировании ферментов. Сущность явлений ферментативного катализа. Понятие скорости химической. Основные представления о кинетике ферментативных процессов. Специфичность действия ферментов. Влияние различных факторов среды на ферментативные процессы. Влияние ингибиторов и активаторов на ферментативную активность. Локализация ферментов в клетке. Изоферменты.

5	Строение и химические свойства углеводов	Углеводы и их биологическая роль, классификация и номенклатура. Структура и свойства основных представителей моносахаридов и полисахаридов. Роль гликогена как основного резервного полисахарида мышц.
6	Строение и химические свойства липидов	Биологическая роль липидов. Классификации и номенклатура липидов, их структура и свойства. Основные представители триглицеридов, фосфолипидов, стерипов. Жирные кислоты, классификация, номенклатура, химические свойства Незаменимые жирные кислоты, свободные жирные кислоты.
7	Биоэнергетика	Макроэргические соединения. Нуклеозидфосфаты. Окислительно-восстановительные процессы. Цепь переноса водорода и электронов /дыхательная цепь/. Энергетическое значение ступенчатого транспорта электронов от субстратов окисления к кислороду. НАД и НАДФ - зависимые дегидрогеназы. Флавиновые ферменты. Окислительное фосфорилирование. Представление о механизмах сопряжения окисления и фосфорилирования в дыхательной цепи, митохондрии, структура и энергетические функции. Катоболизм и генерирование энергии фосфатных связей. Анаэробный распад углеводов. Гликолиз. Спиртовое брожение. Аэробный распад углеводов. Цикл трикарбоновых кислот. Окисление жирных кислот. Окислительное расщепление аминокислот. Биосинтез и утилизация энергии фосфатных связей. Синтез гликогена и его регуляция. Биосинтез жирных кислот и липидов. Биосинтез белка.
8	Биохимия физических упражнений и спорта	Механохимия мышечного сокращения. Миокиназная реакция, её роль в поддержании постоянства концентрации АТФ в работающих мышцах. Креатинфосфатная реакция. Её роль в энергетическом обеспечении мышечной деятельности. Биохимические особенности транспорта кислорода и его депонирование в мышцах. Роль гемоглобина и миоглобина. Специфичность биохимической адаптации к мышечной деятельности. Биохимические критерии состояния тренированности. Биохимическое обоснование классификации спортивных упражнений по относительной мощности и предстартовое состояние и восстановительный период различных видов спорта

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1 Строение и химические свойства нуклеиновых кислот

Тема 2 Биосинтез нуклеиновых кислот и белков

Тема 3 Строение и химические свойства белков

Тема 4 Строение и химические свойства углеводов и липидов

Тема 5 Энергетический обмен в клетке. Биомеханика и биоэнергетика мышечных сокращений

Тема 6 Международные антидопинговые правила и стандарты, антидопинговое законодательство Российской Федерации.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
2.	Строение и химические свойства нуклеиновых кислот	Методы выделения нуклеиновых кислот. Выделение ДНК из банана
3.	Строение и химические свойства белков	Качественные реакции на аминокислоты. Состав белка.
4.	Ферменты	Оценка влияния различных факторов на активность фермента амилазы слюны человека
5.	Строение и химические свойства углеводов	Качественные реакции на моно- и полисахариды
8.	Биохимия физических упражнений и спорта	Определение максимального потребления кислорода у спортсменов с помощью степ-теста

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Пользуясь литературными источниками, письменно ответить на следующие вопросы:

1. Предмет биохимии и её значение для теории и практики физического воспитания.
2. Понятие об основных этапах биосинтеза белка.
3. Составьте схему интеграции углеводного, липидного и белкового обмена.
4. Составьте схемы анаэробного и аэробного путей метаболизма пирувата в клетке.
5. Опишите соотношение аэробных и анаэробных механизмов ресинтеза АТФ.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ (если реферат предусмотрен программой СРС)

1. История развития биохимии.
2. Роль витаминов для спортсменов. Биохимическая роль витаминов и химическая структура их молекулы.
3. Железы внутренней секреции. Биохимическая роль гормонов и химическая структура их молекулы.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной

программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Тихонов, Г.П. Основы биохимии : учебное пособие / Г.П. Тихонов, Т.А. Юдина - М. : Альтаир : МГАВТ, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430055

2. Избранные лекции по спортивной биохимии : учебное пособие / сост. О.Н. Кудря и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348

3. Шамраев, А.В. Биохимия : учебное пособие - Оренбург : ОГУ, 2014. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=270262

4. Барышева, Е. Практические основы биохимии : учебное пособие - Оренбург : ОГУ, 2011. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259197

5. Биохимия человека: В 2 т. Т. 1, 2 / Р. Марри [и др.] ; пер. с англ. В. В. Борисова и Е. В. Дайниченко ; под ред. Л. М. Гинодмана. - М. : Мир : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009.

6. Артемова Э.К. Основы общей и органической химии: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2011. – УМО РФ

4. Джафаров М.К. Стероиды: строение, получение, свойства и биологическое значение, применение в медицине и ветеринарии: учебное пособие, Спб.: Лань, 2010г., УМО

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.elibrary.ru
2. http://www.molbiol.ru
3. http://www.xumuk.ru
4. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения лабораторных работ необходимо специализированное лабораторное оборудование: вытяжной шкаф, термостат, центрифуга, электрическая плитка, весы лабораторные, лабораторная посуда, дозаторы переменного объема, стеклянные пипетки, штативы для пробирок.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Биохимия человека» призвана способствовать формированию общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Изучение курса строится на преемственности разделов дисциплины. Логика изложения материала подразумевает деление курса по блочно-модульной системе. Поэтому весь курс «Биохимия человека» разделен на 2 модуля. Ведется контроль освоения студентами каждого модуля, который включает в себя теоретическую и практическую (выполнение практических работ) части. Успешная сдача всех модулей является основным критерием для допуска к зачету.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде тестовых заданий.

Примерные тестовые задания:

На выбор одного ответа из нескольких предложенных:

Нуклеотид состоит из
{~гексозы, остатка фосфорной кислоты, азотистого основания
~гексозы, остатка фосфорной кислоты, аминокислоты
=пентозы, остатка фосфорной кислоты, азотистого основания
~пентозы, остатка фосфорной кислоты, аминокислоты}

Какие химические связи стабилизируют вторичную структуру ДНК
ионные
{~ионные
=водородные
~гликозидные
~пептидные}

Задания открытого типа:

Органические вещества, чаще всего, белковой природы, обладающие каталитической активностью - это
{=Ферменты
=ферменты
=Фермент
=фермент}

Органические соединения, являющиеся производными альдегидоспиртов или кетоспиртов – это
{=Углеводы
=углеводы
=Углевод
=углевод}

Задания на соответствие:

Распределите следующие углеводы в соответствии с классификацией в отношении количества мономерных звеньев в их структуре
{=Глюкоза ($C_6H_{12}O_6$), фруктоза ($C_6H_{12}O_6$), рибоза ($C_5H_{10}O_5$) -> моносахариды
=Лактоза ($C_{12}H_{22}O_{11}$), мальтоза ($C_{12}H_{22}O_{11}$), сахароза ($C_{12}H_{22}O_{11}$) -> олигосахариды
=Крахмал $(C_6H_{10}O_5)_n$, гликоген $(C_6H_{10}O_5)_n$, целлюлоза $(C_6H_{10}O_5)_n$ -> полисахариды}

Распределите следующие классы липидов в соответствии с классификацией в отношении их физико-химических свойств
{=Протеолипиды, гликолипиды, фосфолипиды -> сложные омыляемые липиды
=Воска, триацилглицеролы -> простые омыляемые липиды
=Стероиды, каротиноиды, стероидные гормоны -> неомыляемые липиды}

Задания на определение последовательности:

Укажите последовательность этапов любого матричного процесса:
инициация
элонгация
терминация

Установите последовательность работы ферментов при расщеплении липидов пищи:
желудочная липаза
панкреатическая липаза
фосфолипаза A_2

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции,	Пятибалльная шкала (академиче	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)

		критерии оценки сформированности)	ская) оценка	
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся, внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс; способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средств восстановления и укрепления здоровья, приобщению к здоровому образу жизни.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения. Проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. Осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала о химическом составе организма и о химических процессах, лежащих в основе жизнедеятельности; о	Удовлетворительно	50-69,9

		строении и свойствах главных классов органических соединений организма, их превращениях в процессе обмена веществ.		
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
К.б.н., доцент кафедры генетики Г.Ф. Галикеева

Эксперты:
К.б.н., доцент кафедры биоэкологии и биологического образования Л.М. Сафиуллина

К.б.н., доцент кафедры генетики О.В. Гумерова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР

Б1.В.01.01 БАСКЕТБОЛ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Индикаторы достижения:

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

б) профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2. Демонстрирует способы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Баскетбол» к модулю «Теория и методика спортивных игр» относиться к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности;
- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;
- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в баскетболе в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом правила игры;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Правила проведения соревнований по баскетболу	Правила игры. **Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований по баскетболу, обязанности судей, заполнение документаций.** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Техника ведения мяча в движении по прямой. Техника передач мяча во встречном движении.
2.	Классификация техники игры	Технические действия в игре по баскетболу, требования по проведению урока по баскетболу.
3.	Тактические и технические действия	Обучение технике передач мяча во встречном движении. Совершенствование техники передач мяча на месте. Игра с применением техники передач мяча. Обучение технике передач мяча во встречном движении. Совершенствование техники передач мяча на месте. Игра с применением техники 6 передач мяча.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями): не предусмотрено.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Правила проведения соревнований по баскетболу.

Вопросы для обсуждения: Правила игры. **Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований по баскетболу, обязанности судей, заполнение документаций.** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Техника ведения мяча в движении по прямой. Техника передач мяча во встречном движении.

Тема 2: Классификация техники игры.

Вопросы для обсуждения: Последовательность обучения техническим приёмам в баскетболе. Характеристика игры. Классификация техники и тактики в баскетболе. Значение баскетбола в развитии подрастающего поколения. Баскетбол в программе общеобразовательной школы. Структура урока по баскетболу. Нарушения правил владения мячом (аут, мяч возвращенный в тыловую зону).

Тема 3: Анализ техники.

Вопросы для обсуждения: Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении и совершенствование изученных технических приёмов. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.

Тема 4: Методика обучения в баскетболе в образовательных организаций разных уровней образования.

Вопросы для обсуждения: Методика обучения в баскетболе. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетболе. Методы организации занимающихся. Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий.

Тема 5: Физическая подготовка в спортивных играх (баскетбол).

Вопросы для обсуждения: Основные задачи физической подготовки заключаются в постоянном повышении функциональных возможностей, определяющих уровень развития физических качеств, и постепенном подведении занимающихся к интенсивным и объемным тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим рост специальной работоспособности и достижение оптимальных спортивных результатов. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой). Упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости. Упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости, координационных способностей.

Тема 6: Методы психологической подготовки баскетболистов.

Вопросы для обсуждения: Метод упражнений по преодолению трудностей. Метод настраивающих упражнений с целью настраивания игроков на необходимое психическое состояние. Метод идеомоторных упражнений, путем мысленного восприятия позволяющий воспроизвести и конкретизировать будущую двигательную деятельность. Метод психорегулирующей тренировки, позволяющий с помощью упражнений уменьшить напряжение и настроить на предстоящую деятельность.

Тема 7: Техническая подготовка.

Вопросы для обсуждения: Техника является средством игры, обеспечивает рациональные действия игроков в защите и нападении и позволяет взаимодействовать партнерам внутри команды, вести противоборство. Активное развитие игры привело к тому, что современная техника очень многообразна. Она носит ярко выраженный динамический, наступательный характер, проста и рациональна, сочетается с быстротой и скоростью перемещений, а также с эффективностью и точностью. В настоящее время тактика в значительной мере определяет характер выполнения приемов, благодаря чему

движения приобретают свою специфику у игроков разных амплуа и имеют большое разнообразие.

Тема 8: Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке, общефизическая подготовка. Условия выполнения упражнений

Вопросы для обсуждения: Бег 100 м/ с. Подтягивание на перекладине (к-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз). Прыжок вверх с места (по Абалакову)-см. Бег по прямой на 20 м/с. Челночный бег (с).

Требования к самостоятельной работе студентов

Выполнения практических заданий:

1. Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам для образовательных организаций разных уровней образования (по заданию).
2. Составить комплекс упражнений для поддержания физической формы.
3. Составить план-конспект занятий/урока по баскетболу (на заданную тему) для образовательных организаций разных уровней образования с указанием возраста.
4. Провести урок по баскетболу в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему, с указанием возраста.
5. Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, главного судьи, судьи в поле (по заданию)
6. Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы с указанием возраста и физической подготовленности.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Баскетбол для учителя физической культуры: учеб. пособие / МОиН РФ, ФГБОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы ; Т. Р. Валиахметов [и др.]. - Уфа : БГПУ, 2014.

2. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542

3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631

4. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст] : теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / Дмитрий Иванович. - М. : Academia, 2004, 2007

5. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009. - Режим доступа: - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. http://fis1922.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная

клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Баскетбол» формирование у студентов основ здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности, развить представление о проектировании и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки и зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических заданий.

Выполнения практических заданий:

1. Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам для образовательных организаций разных уровней образования (по заданию).
2. Составить комплекс упражнений для поддержания физической формы.
3. Составить план-конспект занятий/урока по баскетболу (на заданную тему) для образовательных организаций разных уровней образования с указанием возраста.
4. Провести урок по баскетболу в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему, с указанием возраста.
5. Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, главного судьи, судьи в поле (по заданию)
6. Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы с указанием возраста и физической подготовленности.
7. Передача мяча в парах в движении.

2. Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

3. Броски в кольцо: 5 бросков. Оценка норматива - 3 попадания.

4.10 штрафных бросков. Оценка норматива - 4 попадания.

5. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

- 5 повторений - 3 попадания.

Примерные вопросы к зачету:

1. Средства и методы физической подготовки.
2. Методы организации занимающихся.
3. Классификация техники игры.
4. Последовательность обучения технике игры.
5. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
6. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
7. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
8. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
9. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
10. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
11. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
12. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
13. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
14. Методика обучения техники игры в образовательных организаций разных уровней образования.
15. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
16. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
17. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
18. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
19. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
20. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
21. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
22. Размеры площадки и оборудования.
23. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
24. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется.
25. Что обеспечит должный уровень физической подготовленности баскетболиста.
26. Что обеспечит должный уровень физической подготовленности учителя/тренера.
27. Проектирования учебных программ дисциплин по баскетболу для образовательных организаций разных уровней образования
28. Что обеспечит должный уровень физической подготовленности обучающегося различного пола и возраста (выбрать конкретный возраст).
29. Замена игроков.
30. Спорный бросок и поочерёдное владение.
31. Нарушения правил владения мячом (пробежка, двойное ведение, пронос мяча).
32. Реализации учебных программ дисциплин по баскетболу для образовательных организаций разных уровней образования.
33. Нарушения правил владения мячом (аут, мяч возвращенный в тыловую зону).
34. Физическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка.
35. Правило 24-х секунд.
36. Правило 8-и секунд.
37. Правила 5-и секунд.
38. Правило 3-х секунд.
39. Персональный фол (определение, количество).
40. Командные фолы (определение, количество).
41. Обоюдный фол (определение, продолжение игры).
42. Неспортивный фол (определение, наказание).
43. Дисквалифицирующий фол (определение, наказание).
44. Технический фол (определение, наказание).
45. Правила пробития штрафных бросков.
46. Обязанности судьи в поле.

47. Обязанности секретаря.
48. Обязанности секундометриста.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля, директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.02 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения:

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2. Демонстрирует способы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Пляжный волейбол» к модулю «Теория и методика спортивных игр» относиться к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности;
- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;
- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в баскетболе в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом правила игры;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Характеристика игры	Правила игры. **Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований обязанности судей, заполнение документаций.**
2.	Методики обучения в пляжный волейбол	Обучение атакующему удару, прямому по ходу. Игра в пляжный волейбол с самостоятельным судейством. Подсчет атакующих, нападающих и принимающих ударов. Обучение верхней прямой подачи мяча. Обучение нижней прямой подачи.
3.	Правила игры	Сооружения и оборудование. Права и обязанности участников. Выигрыш очка, партии, матча. Подготовка к матчу, структура игры. Неправильное поведение. Судейская бригада и процедуры.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Характеристика игры. Методики обучения в пляжный волейбол.

Тема 2: Правила игры. Правила проведения соревнований по баскетболу.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	Правила проведения соревнований по баскетболу	Сооружения и оборудование. Права и обязанно участников. Выигрыш очка, партии, матча. Подготовка матчу, структура игры. Неправильное поведение. Судейск бригада и процедуры.
2.	Методика обучения	Обучение атакующему удару, прямому по ходу. Игра в пляжный волейбол с самостоятельным судейством. Подсчет атакующих, нападающих и принимающих ударов. Обучение верхней прямой подачи мяча. Обучение нижней прямой подачи.

Требования к самостоятельной работе студентов

Выполнения практических заданий:

1. Провести анализ технических приёмов.
2. Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам (по заданию).
3. Составить план-конспект урока (на заданную тему).
4. Провести урок в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему.
5. Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, главного судьи, судьи в поле (по заданию).
6. Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам

студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев - М. : Спорт, 2016. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479
2. Шулятьев, В.М. Волейбол : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787
3. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425
4. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М. : Советский спорт, 2009. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477
5. Волейбол [Текст] : этапы спортив. совершенствования и высш. спортив. мастерства / Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - М. : Советский спорт,2008,2009

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения

заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Пляжный волейбол» Характеристика игры. Методики обучения в пляжный волейбол. Правила игры.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки и зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме выполнения практического и тестовых заданий.

Требование к аттестации

Пляжный волейбол – это спорт, где играют.
{=две команды на песчаной площадке, разделенной сеткой
~две команды на площадке синтетическим покрытием, разделенной сеткой
~две команды 3х3 на площадке разделенной сеткой}

В каких годах на пляжах Калифорнии (США) возник пляжный волейбол?
{=1920-х годов
~1910-х годов
~1930-х годов}

Назовите первый официальный турнир по пляжному волейболу, который прошел в США?
{~в 1945 году
=в 1947 году
~в 1950 году}

В каком году пляжный волейбол дебютировал на Олимпийских играх в Атланте (США).
{~1984 году
= 1996 году
~1999 году}

Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, назовите до сколько очков идет матч?
{~до 15 очков
=до 21 очка
~до 25 очков}

Сколько раз игроки одной команды могут коснуться мяча, после чего они должны вернуть его на сторону противника?
{~не более одного раза
~не более двух раз
=не более трёх раз}
Сколько игроков в пляжном волейболе входит команду?
{=2 игрока
~4 игрока
~6 игроков}
Сколько может быть замен в игре пляжном волейболе?
{~1 замена
~2 замены
=ни одной}

Практические задания по дисциплине «Пляжный волейбол»:
После 3-4 повторений, выполняемых с максимальной скоростью и интенсивностью, необходим отдых в течение 3 мин:
1. Упражнения для перехода пас - удар:
- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.
2. Упражнения для пасующего игрока:
- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.
3. Упражнения для блокирования:
- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки
4. Упражнения для защитных действий:
- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.
5. Упражнения для совершенствования блока:
- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.
6. Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:
- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар).

Примерные вопросы к аттестационным требованиям:

1. История возникновения и развития пляжного волейбола.
2. Организация и проведение занятий по пляжному волейболу для образовательных организаций разных уровней образования.
3. Основы обучения в пляжном волейболе.
4. Задачи учебно-тренировочных занятий.
5. Взаимосвязь основных сторон подготовки.
6. Методы обучения техническим и тактическим действиям в пляжном волейболе для образовательных организаций разных уровней образования
7. Средства и методы воспитания физических способностей в пляжном волейболе.
8. Общая физическая подготовка для поддерживания уровеня физической подготовленности.
9. Специальная физическая подготовка в пляжном волейболе.
10. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям, обучения приему и передачи мяча сверху двумя руками.
11. Анализ техники и методика обучения приему и передачам мяча снизу.
12. Анализ техники и методика обучения приему и передачам в падении.
13. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи.
14. Анализ техники и методика обучения верхней боковой подачи.
15. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи.
16. Анализ техники и методика обучения прямого нападающего удара.
17. Анализ техники и методика обучения блокирования (одиночного, группового)
18. Обучение тактике игры: индивидуальные тактические действия в нападении.
19. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.
20. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в защите и нападении.
21. Подготовительные и учебные игры для юных волейболистов.
22. Анализ техники и методика обучения боковому нападающему удару.
23. Анализ техники и методика обучения нападающему удару с переводом.
24. Инвентарь, оборудование, площадка для волейбола.
25. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, Судий на линиях
26. Правила игры в пляжном волейболе.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу	Отлично	90-100

		теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.03 ФУТБОЛ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения:

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2. Демонстрирует способы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Футбол» к модулю «Теория и методика спортивных игр» относиться к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности;
- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;
- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в баскетболе в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом правила игры;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Правила проведения соревнований	Правила игры. **Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований по баскетболу, обязанности судей, заполнение документаций.** Организация и проведение соревнований. Техника ведения мяча в движении по прямой. Техника передач мяча во встречном движении.
2.	Классификация техники нападения и защиты	Проанализировать и описать выполнение основных технических приёмов нападения. Проанализировать и описать выполнение основных технических приёмов защиты
3.	Подготовка и проведение урока	Составить план-конспект урока.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями): не предусмотрено.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Правила проведения соревнований по футболу.

Вопросы для обсуждения: Правило игры. Протоколы соревнований. Календарь игр. Обязанности судейской бригады. Обязанности секретариата.

Тема 2: Классификация техники игры.

Вопросы для обсуждения: Техника ведения мяча. Техника передач мяча во встречном движении. Техника штрафного броска. Техника броска с места со средней дистанции. Техника передач мяча на месте. Техника выбивания мяча.

Тема 3: Тактические и технические действия.

Вопросы для обсуждения: Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий. Технические действия в игре по баскетболу, требования по проведению урока по баскетболу. Обучение технике передач мяча во встречном движении. Совершенствование техники передач мяча на месте. Игра с применением техники передач мяча. Игры с соперником. Решение ситуативных задач.

Тема 4: Физическая, тактическая, техническая подготовка.

Вопросы для обсуждения: Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол. Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития для образовательных организаций разных уровней образования.

Требования к самостоятельной работе студентов

Выполнения практических заданий:

1. Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам (по заданию).
2. Составить план-конспект урока (на заданную тему) для образовательных организаций разных уровней образования.
3. Провести урок в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности.
4. Выполнить по заданию обязанности судьи в поле и секретаря (по заданию).
5. Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную

деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М. : Спорт, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456

Корягина, Ю.В. Комплексный контроль в футболе : учебное пособие - Омск : Издательство СибГУФК, 2012.. -
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608

Мутко В. Л. , Андреев С. Н. , Алиев Э. Г.

Мини-футбол – игра для всех- М.: Советский спорт, 2008. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210447

Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе - М.: Советский спорт, 2006. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210352

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс «Футбол)» призван способствовать подготовке студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры общеобразовательной школы, преподавателя средних специальных и высших учебных заведений. Она представляет собой самостоятельную логически завершенную систему обучения. В нее входят лекционные, практические и самостоятельные занятия студентов.

Часть занятий проводится в интерактивной форме: это практические занятии по темам «Методика обучения в футболе», «Характеристика игры», «Последовательность обучения технике игры и совершенствование изученных технических приёмов», «Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям и совершенствование изученных технических приёмов».

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических заданий

Выполнения практических заданий:

1. Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам (по заданию).
2. Составить план-конспект урока (на заданную тему) для образовательных организаций разных уровней образования.
3. Провести урок в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности.
4. Выполнить по заданию обязанности судьи в поле и секретаря (по заданию).
5. Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы.

Примерные вопросы к аттестационным требованиям:

1. История развития футбола в России
2. История развития футбола в Республике Башкортостан
3. Футбол как средство воспитания молодежи

4. Развитие физических качеств в футболе
5. Психологическая подготовка футболистов
6. Теоретическая подготовка футболистов
7. Техническая подготовка футболистов
8. Общая и специальная физическая подготовка
9. Методика развития скоростных качеств футболистов
10. Методика развития физических качеств силы футболистов
11. Методика развития общей и специальной выносливости у футболистов
12. Методика обучения техники ударов по воротам и формирование навыков прицельного удара.
13. Обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.
14. Анализ ошибок, ведущих к потере мяча в футболе
15. Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе
16. Футбол в программе общеобразовательной школы.
17. Организация и проведение уроков по футболу.
18. Планирование программного материала по футболу.
19. Структура урока по футболу.
20. Подготовка учителя к уроку.
21. Методы организации учащихся.
22. Регулирование нагрузки.
23. Нагрузка, дозировка, плотность урока по футболу и их взаимосвязь.
24. Методы повышения плотности урока.
25. теории и методика футбола для образовательных организаций разных уровней образования
26. Задачи учебно-тренировочных занятий.
27. Взаимосвязь основных сторон подготовки.
28. Характеристика ориентации и отбора в футбол.
29. Инвентарь, оборудование, площадка для футбола.
30. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по футболу.
31. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, судьи на линиях. Ведения протокола игры.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или	Отлично	90-100

		прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний

Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР

Б1.В.01.04 ГАНДБОЛ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения:

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

б) профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2. Демонстрирует способы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Гандбол» относится к модулю «Теория и методика спортивных игр» относиться к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности;
- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;
- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в баскетболе в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом правила игры;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Правила проведения соревнований по гандболу	Правила игры. **Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований по гандболу, обязанности судей, заполнение документаций.** Организация и проведение соревнований по гандболу. История развития гандбола, становление как вида спорта. Общее ознакомление с техникой и тактикой игры.
2.	Техника игры	Техника игры. Приемы игры в нападении: перемещения, передачи, броски. Приемы игры в защите: перемещения, блокирование игрока и мяча, перехват мяча. Классификация техники. Технические действия в игре по гандболу, требования по проведению урока по гандболу.
3.	Тактика игры	Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой

		соревновательной деятельности. Физические качества игроков в гандбол.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	Правила проведения соревнований по гандболу	Правило игры. Протоколы соревнований. Календарь и Обязанности судейской бригады. Обязанности секретариа Эволюция правил игры
2.	Техника игры	Приемы игры в нападении: перемещения, передачи, броски. Приемы игры в защите: перемещения, блокирование игрока и мяча, перехват мяча. Классификация техники.
	Тактика игры	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества игроков в гандбол.
	Физическая, техническая, тактическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Для развития силы используют упражнения динамического характера, выполняемые в переменном темпе, для развития «взрывной» силы— упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в максимальном темпе. Наиболее эффективны упражнения с весом, составляющим 30% максимального. Выполнение их до отказа позволяет развивать не только силу, но и силовую выносливость. Для развития скоростных качеств и приобретения так называемой игровой скорости используют разнообразные упражнения, выполнение технических элементов с максимальной скоростью с учетом организаций разных уровней образования. Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования. Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Гандболист обязан знать содержание и классификацию тактики и довести практическое выполнение индивидуальных и групповых действий до тактического навыка. Тактические навыки – это автоматизированные компоненты сознательного действия гандболиста во время игры, которые вырабатываются в процессе упражнения.

Требования к самостоятельной работе студентов

Выполнения практических заданий:

1. Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, главного судьи, судьи в поле (по заданию).

2. Составить план-конспект урока по гандболу (на заданную тему).

3. Провести урок по гандболу в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему.

4. Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы.

5. Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы с указанием возраста и физической подготовленности для образовательных организаций разных уровней образования.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол: учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - М. : Спорт, 2015. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430424

3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370

4. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2008.

5. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 3-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2008.

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов) Учебный курс «Гандбол» призван способствовать подготовке студентов к профессиональной деятельности педагога по физической культуре общеобразовательной школы, преподавателя средних специальных и высших учебных заведений. Она представляет собой самостоятельную логически завершенную систему обучения. В нее входят практические и самостоятельные занятия студентов.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-

образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерные вопросы к аттестации:

1. История возникновения и развитие гандбола.
2. Физическая, техническая, тактическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

История развития гандбола в России.

3. Современное состояние гандбола и дальнейшие перспективы развития.
4. Развитие гандбола в общеобразовательных школах и вузах Республики Башкортостан.
5. Значение и применение гандбола в физическом воспитании школьников.
6. Планирование учебной работы по гандболу в школе (в различных классах по выбору студента).
7. Особенности организации и методика проведения уроков гандбола в начальной школе.
8. Организация и методика проведения уроков гандбола в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
9. Организация и методика проведения уроков гандбола в 10-11-х классах общеобразовательной школы.
10. Организация и проведение внеклассной работы по гандболу в школе.
11. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по гандболу.
12. Организация, содержание и планирование работы секции гандбола в школе.
13. Планирование подготовки юных игроков в гандбол в школьной секции в образовательных организациях разных уровней образования.
14. Организация работы по гандболу в ДЮСШ.
15. Организация и проведение соревнований по гандболу для школьников.
16. Перспективы планирования физической подготовки юных игроков в гандболе.
17. Цель игры в гандбол.
18. Отличие гандбола от футбола.
19. Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта.
20. Подъём в развитии гандбола, как вида спорта.
21. Возникновение российского гандбола.
22. Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР.
23. Площадка для игры в гандбол.
24. Правило игры в гандбол.
25. Существуют позиции (амплуа) игроков в гандболе.
26. Продолжительность игры в гандбол.
27. Действия вратаря регламентируются особыми правилами.
28. Правила гандбола описывают пять стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций.
29. Начальный бросок – способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.

30. Бросок из-за боковой линии.
31. Бросок вратаря.
32. Свободный бросок.
33. 7-метровый бросок.
34. Правила предусматривают 3 вида персональных наказаний.
35. Предупреждение.
36. Удаление на 2 минуты.
37. Дисквалификация (удаление до конца игры).
38. Управляющая организация мирового гандбола.
39. Площадка для игры в гандбол.
40. Инвентарь и экипировка для гандбола.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9

Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР

Б1.В.01.05 СТРИТБОЛ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

б) профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2. Демонстрирует способы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Стритбол» относится к модулю «Теория и методика спортивных игр» относиться к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности;
- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;
- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в спортивных играх в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом правила игры;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Правила проведения соревнований	Правила игры. **Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований, обязанности судей, заполнение документаций.** Организация и проведение соревнований по стритболу. Техника передач мяча во встречном движении.
2.	Классификация техники игры	Технические действия в игре по стритболу, требования по проведению урока по стритболу.
3.	Тактические и технические действия	Обучение технике передач мяча во встречном движении. Совершенствование техники передач мяча на месте. Игра с применением техники передач мяча. Обучение технике передач мяча во встречном движении. Совершенствование техники передач мяча на месте. Игра 3х3 с 5 передачами.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы

1.	Правила проведения соревнований по стритболу	Правило игры. Протоколы соревнований. Календарь и Обязанности судейской бригады. Обязанности секретариа
2.	Классификация техники игры	Техника ведения мяча. Техника передач мяча во встречном движении. Техника штрафного броска. Техника броска с места со средней дистанции. Техника передач мяча на месте. Техника выбивания мяча.
3	Физическая подготовленность к профессиональной деятельности. Тактические и технические действия.	Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий. Технические действия в игре по баскетболу, требования по проведению урока по баскетболу. Обучение технике передач мяча во встречном движении. Совершенствование техники передач мяча на месте. Игра с применением техники передач мяча. Игры с соперником. Решение ситуативных задач. То единство нужно понимать как взаимосвязь между основными физическими качествами и спортивной техникой баскетболиста. Например, чем выше уровень развития физических качеств, тем больше появляется возможностей для совершенствования техники игры. И наоборот, чем совершеннее техника выполнения приемов, тем лучше реализуются физические качества в данных двигательных действиях.

Требования к самостоятельной работе студентов

Выполнения практических заданий:

- Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам (по заданию).
- Составить план-конспект урока по Стритболу (на заданную тему).
- Провести урок по баскетболу в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему.
- Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, главного судьи, судьи в поле (по заданию).
- Составить комплексы упражнений для поддержания физической и спортивной формы.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Дивлет-Кильдеева, И.Г. Программа дополнительного образования по физической культуре для детей среднего школьного возраста «Стритбол» / И.Г. Дивлет-Кильдеева. - СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435426

2. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542

3. Баскетбол для учителя физической культуры: учеб. пособие / МОиН РФ, ФГБОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы ; Т. Р. Валиахметов [и др.]. - Уфа : БГПУ, 2014.

4. Демидкина, И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / И.А. Демидкина - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. - - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256101

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Стритбол» формирование у студентов основ здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности, развить представление о проектировании и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности. применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к зачету:

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на занятиях стритболом?
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в стритбол в образовательных организаций разных уровней образования?
3. Назовите методы организации занимающихся на занятии стритболом и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под термином «техника игры», «техника игрового приёма», «способ выполнения приёма»?
5. Дайте классификацию техники игры в стритбол.
6. Какова последовательность обучения технике игры в стритбол?

7. Назовите этапы обучения технике игры в стритбол и укажите, какие задачи решаются на каждом этапе, какие применяются средства и методы?
8. Какие существуют способы перемещений нападающего в стритболе?
9. Перечислите блок упражнений для обучения технике поворотов на месте и в движении.
10. Какие ошибки возможны при выполнении поворотов с мячом на месте?
11. Опишите блок упражнений для обучения остановкам с мячом двумя шагами и прыжком.
12. Какие организационно-методические указания используются при обучении остановкам с мячом?
13. Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте?
14. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.
15. Каковы основные ошибки при выполнении ловле мяча на месте?
16. В какой последовательности следует изучать передачи мяча?
17. Опишите блок упражнений для обучения передачам мяча во встречном движении.
18. Какие организационно-методические указания используются при обучении передачам мяча в движении.
19. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.
20. Предложите блок упражнений в их рациональной последовательности для обучения броску с места.
21. Перечислите ошибки при выполнении броска с места одной рукой сверху.
22. Дайте описание техники выполнения броска в прыжке.
23. Назовите подвижные игры с элементами стритбола и дайте их описание.
24. Опишите обязанности судьи в поле согласно игровым правилам стритбола.
25. Дайте определение «чистое игровое время» в стритболе.
26. Назовите обязанности секретаря и расскажите как ведётся протокол игры.
27. Дайте определения нарушениям правил игры и укажите соответствующие жесты судьи.
26. Стритбол как вариативный компонент программы по физической культуре в общеобразовательных школах.

27. В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких	*Включает нижестоящий уровень.*	Хорошо	70-89,9

	контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний

Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.01.06. ФЛОРБОЛ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

а) формирование универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Индикаторы достижения:

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Флорбол» относиться к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– Средства и методы проектирования и реализации проведения учебных программы дисциплин флорбола для образовательных организаций разных уровней образования

– классификацию и основные понятия теории и методики игры флорбол;

– основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин по флорболу для образовательных организаций разных уровней образования;

– практические основы флорбола, основы здорового образа жизни, историю, современное состояние и место дисциплины в отечественной системе физического воспитания, правила соревнований, методику организации и проведения соревнований по флорболу;

– правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений по флорболу.

Уметь:

– сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин по флорболу для образовательных организаций разных уровней образования осуществлять отбор учебного материала, отвечающего целям и задачам предмета;

– проводить соревнования по флорболу;

– проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин по флорболу для образовательных организаций разных уровней образования.

Владеть:

– средствами и методами совершенствования профессиональных знаний и умений путем творческих заданий в образовательных организаций разных уровней образования;

– выбором средств и методов для решения поставленной задачи при анализе, проектировании и реализации учебных программ по флорболу для образовательных организаций разных уровней образования.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Техническая подготовка.	Техника игры полевых игроков. Техника передвижения. Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали. Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны. Техника защиты. Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа –выполнение упражнения

		(например, передвижение влево –основная стойка, передвижение вправо -основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером.
2.	Тактическая подготовка	Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера. Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
3.	Специально физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкимиостановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке(лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» идр. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.Упражнения для развития выносливостиДлительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с

		максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередованиебега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз)Упражнения для развития ловкостиЭстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.Упражнения для развития гибкости Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положениялежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Тема 2. Правило соревнований по флорболу.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема лабораторной работы
1.	Техническая подготовка	Техника игры полевых игроков. Техника передвижен Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Б Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Б спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Б по спирали. Техника владения клюшкой и мячом. Техни нападения. Обучение хвату клюшки одной, двумя рукам Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (пер собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мя Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудь

		клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и б уступающего движения. Остановки с «удобной» «неудобной» стороны. Техника защиты. Отбор мяча ног Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отб мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» конц крюка клюшки. Техника игры вратаря. Обучение основн стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бе лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеносто –выполнение упражнения (например, передвижение влево основная стойка, передвижение вправо -основная стойк Ловля и отбивание мяча, посланного тренером.
2.	Тактическая подготовка	Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.Тактика игры в защите. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия: умение подстраховать партнера. Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Требования к самостоятельной работе студентов

Примерные темы к самостоятельной работе:

1. Флорбол в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.
3. Обеспечение техники безопасности в флорболеэ
4. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.
5. Изучение и анализ техники основных приемов игры.
6. Понятие о спортивной технике.
7. Характеристика основных технических приемов флорбола.
8. Изучение и анализ тактики игры.
9. Спроектировать учебную программу по флорболу для образовательных организаций разных уровней образования (на выбор).
10. Учебная программа дисциплины флорбол для образовательных организаций разных уровней образования (на выбор).

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и

свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы. не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. для пед. вузов / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.И. Портнова. -М.: Академия, 2012. –396 с. (Библиотека УлГПУ).

2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст] / [авт.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -5-е изд., стер. -М.: Академия, 2008. –517 с. (Библиотека УлГПУ).

3. Малофеев А.Ю., Ушников А.И. Организационные и методические аспекты спортивной подготовки в хоккее с мячом: Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. -141 с.(Библиотека УлГПУ).

4. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения

(учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Флорбол». В ходе изучения дисциплины студенты овладевают знаниями, умениями и навыками по организации и проведении занятий по флорболу.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки и зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических заданий.

Примерные вопросы к промежуточной аттестации

1. Площадка для игры, оборудование и инвентарь (ворота, клюшка, мяч).
2. Время игры (продолжительность матча,начало и возобновление игры).
3. Число игроков и их обмундирование.
4. Полномочия, права и обязанности судьи.
5. Обязанности второго судьи.
6.Обязанности хронометриста и секретаря.
7. Игра клюшкой и мячом (мяч в игре и вне игры, начальный удар, взятие ворот, результат игры). 8. Нарушения правил и недисциплинированное поведение.
9. Дисциплинарные санкции (предупреждение и удаление).
10. Набранные нарушения.
11. Удар с боковой линии. Угловой удар. Спорный мяч.
12. Жесты и терминология судьи.
13. Виды подготовки. Принципы, средства и методы обучения и воспитания физических качеств. 14. Формы и методы организации. Структура и последовательность процесса обучения двигательным действиям.
15. Структура разучивания техническогоэлемента (приема).
16. Техника игры(термины и понятия). Классификациятехнических элементов игры внападении. 17. Техника игры(термины и понятия). Классификация технических элементов игры взащите.
18. Классификация техники передвижений полевого игрокаи вратаряи методика обучения.
19. Классификация и техника выполнения остановок мяча. Методика обучения игровым приемам и способам остановок мяча.
20. Классификация и техника выполнения передач мяча. Методика обучениягровым приемами способам передач мяча.
21. Классификация и техника ведения мяча. Методика обучения игровым приемам и способам ведения мяча.
22. Классификация итехника выполнениядударов по мячу. Методика обучения игровым приемам и способам ударов по мячу
23. Классификация, техника и методика обучения обманным движениям (финтам).
24. Классификация, техника и методика обучения отборумяча.
25. Классификация тактики игры в нападении (индивидуальная, групповая и командная тактика), методика обучения тактическим действиям игроков в нападении.
26. Классификация тактики игры в защите (индивидуальная, групповая и командная тактика), методика обучения тактическим действиямигроков в защите.
27. Контроль технической и тактической подготовленности игроков.
28. Техническая (содержание, средства, методы) подготовка.
29. Тактическая подготовка.
30. Физическая подготовка.
31. Психологическая подготовка.
32. Теоретическая подготовка.
33. Подготовительный период годового цикла спортивной тренировки (задачи, сроки, средства, методы)
34. Спроектировать учебную программу по флорболу для образовательных организаций разных уровней образования (на выбор).
35. Учебная программа дисциплины флорбол для образовательных организаций разных уровней образования (на выбор).
36. Положение о соревновании по флорболу.
37. Круговая система розыгрыша в соревнованиях по спортивным играм.

38. Система розыгрыша с выбыванием в спортивных играх.
39. Методика отбора детей для занятий флорболом.
40. Характеристика флорбола как вида спорта и средства физического воспитания.
41. Скоростные способности (характеристика, средства и методы развития).
42. Силовые способности (характеристика, средства и методы развития).
43. Выносливостьв спорте(характеристика, средства и методы развития).
44. Двигательно-координационные способности(характеристика, средства и методыразвития).
45. Характеристикафизического качества гибкость (средства и методыразвития).
46. Особенности методики обучения, тренировки детей разного школьного возраста.

Практические задания

Нормативы физической подготовленности

№	Контрольные нормативы	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м,с.	4,3	4,7	5,1	4,8	5,3	5,8
2.	Бег 60 м,с	8,1	8,9	9,6	9,1	9,7	10,1
3.	Бег 100м., с.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
4.	Челночный бег 3х10м, с.	7,2	7,5	8,1	7,9	8,2	8,5
5.	Челночный бег 4х10м, с.	10,0	10,3	10,7	10,5	10,8	11,0
6.	Челночный бег 3х20м, с.	14,0	14,5	15,0	14,5	15,0	15,5
7.	Бег 1000м, мин. с.	3,25	3,35	4,05	3,45	4,00	4,20
8.	Бег 2000м , мин.с	13,30	14,00	14,30	9,55	11,20	12,20
9.	Прыжок в длину с места, см.	240	220	190	210	200	190
10.	Прыжок в длину с разбега, см.	460	420	370	380	340	310
11.	Прыжок в высоту, см	130	125	120	120	115	110
12.	Прыжки ч/з скакалку, кол. раз	140	130	120	150	140	130
13.	Метание гранаты	38	32	26	23	18	12
14.	Отжимания, кол-во раз.	40	35	30	22	19	16
15.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	29	27	25	27	25	23
16.	Приседания за 1 мин.,кол. раз	58	56	54	56	54	52
17.	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
18.	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	25	23	20

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик программы:
Кафедра спортивных дисциплин, ст. преподаватель Исмагилова Р.Р.

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.07(К) Экзамены по модулю ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНЫХ ИГР

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения:

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

б) профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2. Демонстрирует способы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

2. Трудоемкость экзамена по модулю зафиксирована учебным планом и составляет 1 зачетная единица.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы. Данный экзамен входит в Комплексный модуль «Теория и методика спортивных игр», включающий следующие дисциплины «Баскетбол», «Пляжный волейбол», «Футбол», «Гандбол», «Стритбол», «Флорбол».

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности в спортивных играх;
- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности в спортивных играх;
- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями спортивных игр, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) спортивных игр для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- планировать тренировочные занятия в спортивных играх для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования;
- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся в спортивных играх;

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в спортивных играх в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом правила игры в спортивных играх;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности в спортивных играх для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство в спортивных играх.

5. Виды учебной работы по экзамену зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание экзамена по модулю

Программа экзамена

Дидактические единицы

(составные части модуля в соответствии с учебным планом ОПОП)

1. Баскетбол.
2. Пляжный волейбол.
3. Футбол.
4. Гандбол.
5. Стритбол.
6. Флорбол.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

6. Баскетбол для учителя физической культуры: учеб. пособие / МОиН РФ, ФГБОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы ; Т. Р. Валиахметов [и др.]. - Уфа : БГПУ, 2014.

7. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631

8. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарев - М. : Спорт, 2016. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479

9. Шулятьев, В.М. Волейбол : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787

10. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М. : Спорт, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456

11. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол: учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ /

В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - М. : Спорт, 2015. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430424

12. Дивлет-Кильдеева, И.Г. Программа дополнительного образования по физической культуре для детей среднего школьного возраста «Стритбол» / И.Г. Дивлет-Кильдеева. - СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435426

программное обеспечение

Допускается проведения экзамена в электронной информационно-образовательной среде университета с применением дистанционных образовательных технологий (на сайте lms.bspu.ru).

Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для организации практики с применением дистанционных образовательных технологий;

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.edu.ru
2. http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
3. http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
4. http://elibrary.ru
5. http://studentam.net

8. Материально-техническое обеспечение экзамена

Для проведения консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской. Кабинет независимого тестирования

Для проведения контроля и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по организации и оцениванию результатов экзамена. Экзамен проводится как итоговая аттестация для студентов 5 курса в 9 семестре.

Для определения итоговой отметки учитываются достижения студентов по составляющим данный модуль дисциплинам.

В содержание экзамена входит два блока заданий: теоретические задания, практические задания.

В ходе экзамена выявляется уровень владения студентом теоретические вопросы по спортивным играм.

Оценивается полнота, глубина и осознанность знаний, сформированность компетенций, а также самостоятельность мышления.

При решении педагогических ситуаций, нацеленных на диагностику уровня сформированности определенных компетенций согласно ФГОС и учебной программы, оценивается уровень владения как конкретным, так и обобщенным умением (компетенцией) в области теории и практики образования.

Практическое задание (решение педагогической задачи или ситуации, анализ ситуации, задание с использованием теоретических знаний) нацелено на диагностику и оценку уровня сформированности определенной компетенции. При этом часть заданий может быть предложена студентам до экзамена для того, чтобы они смогли более обдуманно подойти к их выполнению.

Выполнение теоретического задания выявляет сформированность компетенций профессиональной деятельности и позволяет определить практические умения их использования на практике.

В случае организации экзамена по модулю с использованием дистанционных образовательных технологий он проводится в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация по модулю проводится по форме экзамена. В содержание экзамена входит два блока заданий: практические и теоретические задания.

Примерные вопросы к экзамену:

Баскетбол:

49. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
50. Методы организации занимающихся.
51. Классификация техники игры.
52. Последовательность обучения технике игры.
53. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
54. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
55. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
56. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
57. Анализ техники и методика обучения передачам мяча на месте.
58. Анализ техники и методика обучения передачам мяча в движении.
59. Анализ техники и методика обучения ведению мяча на месте.
60. Анализ техники и методика обучения ведению мяча в движении.
61. Анализ техники и методика обучения броску мяча с места одной рукой сверху.
62. Методика обучения техники игры в образовательных организаций разных уровней образования.
63. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
64. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
65. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.

66. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
67. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
68. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
69. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
70. Размеры площадки и оборудования.
71. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
72. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется.

Практические задания:

1. Передача мяча в парах в движении.
2. Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.
3. Броски в кольцо: 5 бросков. Оценка норматива - 3 попадания.
4. 10 штрафных бросков. Оценка норматива - 4 попадания.
5. Броски со средней дистанции. Оценка норматива
6. - 5 повторений - 3 попадания.
7. Что обеспечит должный уровень физической подготовленности баскетболиста.
8. Что обеспечит должный уровень физической подготовленности учителя/тренера.
9. Что обеспечит должный уровень физической подготовленности обучающегося различного пола и возраста (выбрать конкретный возраст).
10. Физическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка.
11. Персональный фол (определение, количество).
12. Командные фолы (определение, количество).
13. Обоюдный фол (определение, продолжение игры).
14. Неспортивный фол (определение, наказание).
15. Дисквалифицирующий фол (определение, наказание).
16. Технический фол (определение, наказание).
17. Правила пробития штрафных бросков.
18. Обязанности судьи в поле.
19. Обязанности секретаря.
20. Обязанности секундометриста.

Пляжный волейбол.

Практические задания по дисциплине «Пляжный волейбол»:

После 3-4 повторений, выполняемых с максимальной скоростью и интенсивностью, необходим отдых в течение 3 мин:

1. Упражнения для перехода пас - удар:

- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.

2. Упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

3. Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

4. Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

5. Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

6. Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар).

Примерные вопросы к аттестационным требованиям:

27. История возникновения и развития пляжного волейбола.
28. Организация и проведение занятий по пляжному волейболу для образовательных организаций разных уровней образования.
29. Основы обучения в пляжном волейболе.
30. Задачи учебно-тренировочных занятий.
31. Взаимосвязь основных сторон подготовки.
32. Методы обучения техническим и тактическим действиям в пляжном волейболе для образовательных организаций разных уровней образования
33. Средства и методы воспитания физических способностей в пляжном волейболе.
34. Общая физическая подготовка для поддерживания уровеня физической подготовленности.
35. Специальная физическая подготовка в пляжном волейболе.
36. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям, обучения приему и передачи мяча сверху двумя руками.
37. Анализ техники и методика обучения приему и передачам мяча снизу.
38. Анализ техники и методика обучения приему и передачам в падении.
39. Анализ техники и методика обучения нижней прямой подачи.
40. Анализ техники и методика обучения верхней боковой подачи.
41. Анализ техники и методика обучения верхней прямой подачи.
42. Анализ техники и методика обучения прямого нападающего удара.
43. Анализ техники и методика обучения блокирования (одиночного, группового)
44. Обучение тактике игры: индивидуальные тактические действия в нападении.
45. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.
46. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в защите и нападении.
47. Подготовительные и учебные игры для юных волейболистов.
48. Анализ техники и методика обучения боковому нападающему удару.
49. Анализ техники и методика обучения нападающему удару с переводом.
50. Инвентарь, оборудование, площадка для волейбола.
51. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, Судий на линиях
52. Правила игры в пляжном волейболе.

Футбол.

Примерные вопросы к аттестационным требованиям:

32. История развития футбола в России
33. История развития футбола в Республике Башкортостан
34. Футбол как средство воспитания молодежи
35. Развитие физических качеств в футболе
36. Психологическая подготовка футболистов
37. Теоретическая подготовка футболистов
38. Техническая подготовка футболистов
39. Общая и специальная физическая подготовка
40. Методика развития скоростных качеств футболистов
41. Методика развития физических качеств силы футболистов
42. Методика развития общей и специальной выносливости у футболистов
43. Методика обучения техники ударов по воротам и формирование навыков прицельного удара.
44. Обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.
45. Анализ ошибок, ведущих к потере мяча в футболе
46. Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе
47. Футбол в программе общеобразовательной школы.
48. Организация и проведение уроков по футболу.
49. Планирование программного материала по футболу.
50. Структура урока по футболу.
51. Подготовка учителя к уроку.
52. Методы организации учащихся.
53. Регулирование нагрузки.
54. Нагрузка, дозировка, плотность урока по футболу и их взаимосвязь.
55. Методы повышения плотности урока.
56. теории и методика футбола для образовательных организаций разных уровней образования
57. Задачи учебно-тренировочных занятий.
58. Взаимосвязь основных сторон подготовки.
59. Характеристика ориентации и отбора в футбол.
60. Инвентарь, оборудование, площадка для футбола.
61. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по футболу.
62. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, судьи на линиях. Ведения протокола игры.

Практические задания:

Игровые упражнения по формированию индивидуальной технико-тактической подготовки.

Упражнения с преимущественным обучением выполнения передач различных видов и формирования индивидуальной технико-тактической подготовки.

Удар по мячу ногой на дальность.

Жонглирование мячом.

Удар по мячу ногой на точность.

Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).

Бег 30 м с ведением мяча.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

Ведение мяча по «восьмерке».

Подтягивание мяча стопой. Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой.

ГАНДБОЛ.

Примерные вопросы к аттестации:

1. История возникновения и развитие гандбола.

2. Физическая, техническая, тактическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

История развития гандбола в России.

3. Современное состояние гандбола и дальнейшие перспективы развития.

4. Развитие гандбола в общеобразовательных школах и вузах Республики Башкортостан.

5. Значение и применение гандбола в физическом воспитании школьников.

6. Планирование учебной работы по гандболу в школе (в различных классах по выбору студента).

7. Особенности организации и методика проведения уроков гандбола в начальной школе.

8. Организация и методика проведения уроков гандбола в 5-9-х классах общеобразовательной школы.

9. Организация и методика проведения уроков гандбола в 10-11-х классах общеобразовательной школы.

10. Организация и проведение внеклассной работы по гандболу в школе.

11. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по гандболу.

12. Организация, содержание и планирование работы секции гандбола в школе.

13. Планирование подготовки юных игроков в гандбол в школьной секции в образовательных организациях разных уровней образования.

14. Организация работы по гандболу в ДЮСШ.

15. Организация и проведение соревнований по гандболу для школьников.

16. Перспективы планирования физической подготовки юных игроков в гандболе.

17. Цель игры в гандбол.

18. Отличие гандбола от футбола.

19. Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта.

20. Подъём в развитии гандбола, как вида спорта.

21. Возникновение российского гандбола.

22. Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР.

23. Площадка для игры в гандбол.

24. Правило игры в гандбол.

25. Существуют позиции (амплуа) игроков в гандболе.

26. Продолжительность игры в гандбол.

27. Действия вратаря регламентируются особыми правилами.

28. Правила гандбола описывают пять стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций.

29. Начальный бросок – способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.

30. Бросок из-за боковой линии.

31. Бросок вратаря.

32. Свободный бросок.

33. 7-метровый бросок.

34. Правила предусматривают 3 вида персональных наказаний.

35. Предупреждение.
36. Удаление на 2 минуты.
37. Дисквалификация (удаление до конца игры).
38. Управляющая организация мирового гандбола.
39. Площадка для игры в гандбол.
40. Инвентарь и экипировка для гандбола.

Практические задания:

Техника перемещений.

Техника ловли и передачи мяча с использованием подготовительных упражнений в гандболе.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с набивными мячами.

Передачи короткие, длинные, высокие, низкие;

- передачи от плеча;

- передачи прямой и согнутой рукой сбоку, снизу, сверху, с отскоком от площадки, из-за головы, из-за спины, в сторону с разворотом кисти.

Провести учебную игру с использованием ловли и передачи мяча.

СТРИТБОЛ

Примерные вопросы к зачету:

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на занятиях стритболом?
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в стритбол в образовательных организаций разных уровней образования?
3. Назовите методы организации занимающихся на занятии стритболом и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под термином «техника игры», «техника игрового приёма», «способ выполнения приёма»?
5. Дайте классификацию техники игры в стритбол.
6. Какова последовательность обучения технике игры в стритбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в стритбол и укажите, какие задачи решаются на каждом этапе, какие применяются средства и методы?
8. Какие существуют способы перемещений нападающего в стритболе?
9. Перечислите блок упражнений для обучения технике поворотов на месте и в движении.
10. Какие ошибки возможны при выполнении поворотов с мячом на месте?
11. Опишите блок упражнений для обучения остановкам с мячом двумя шагами и прыжком.
12. Какие организационно-методические указания используются при обучении остановкам с мячом?
13. Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте?
14. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте.
15. Каковы основные ошибки при выполнении ловле мяча на месте?
16. В какой последовательности следует изучать передачи мяча?
17. Опишите блок упражнений для обучения передачам мяча во встречном движении.
18. Какие организационно-методические указания используются при обучении передачам мяча в движении.
19. Назовите разновидности ведения мяча и дайте описание техники их выполнения.
20. Предложите блок упражнений в их рациональной последовательности для обучения броску с места.

21. Перечислите ошибки при выполнении броска с места одной рукой сверху.

22. Дайте описание техники выполнения броска в прыжке.

23. Назовите подвижные игры с элементами стритбола и дайте их описание.

24. Опишите обязанности судьи в поле согласно игровым правилам стритбола.

25. Дайте определение «чистое игровое время» в стритболе.

26. Назовите обязанности секретаря и расскажите как ведётся протокол игры.

27. Дайте определения нарушениям правил игры и укажите соответствующие жесты судьи.

26. Стритбол как вариативный компонент программы по физической культуре в общеобразовательных школах.

27. Физическая подготовленность к профессиональной деятельности.

Практические задания:

Ведение мяча на месте.

Ведение мяча с обводкой стоек.

Ведение мяча с обводкой стоек и соперником.

Ловля и передача мяча.

Передача одной рукой.

Передача от пола.

Игра «семь передач».

Броски в прыжке.

Броски после ведения в двух шагах.

Игры в бросках.

Эстафеты с элементами стритбола.

Тактика игры в защите.

Упражнения для игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Упражнения для игры в нападении.

Упражнения для игры в нападении.

Зонная защита. Комбинированные упражнения

Зонная защита. Комбинированные упражнения

Ведение, передача, бросок.

Совершенствование в ведение, передачах, бросках.

Броски в колонне, в двух колоннах.

ФЛОРБОЛ

1. Классификация техники игры.

2. Размеры штрафной площади.

3. Может ли ввод мяча в игру привести к взятию ворот?

4. Разрешается поднимать клюшку за спиной другого игрока выше пояса, если это движение не приводит к риску нанесения травмы. Правильно или нет?

5. Размеры вратарской зоны.

6.Каково минимальное расстояние от ворот до места пробивания свободного удара?

7. В борьбе за мяч разрешено сзади отнимать мяч, причем крюк клюшки должен двигаться только по полу. Правильно или нет?

8. Размеры ворот.

9. Как расценивается судьями попытка игрока сыграть в мяч из зоны замены?

10. Игрок остановил мяч бедром. Судья расценивает это как игра ногой. Соответственно, после этого игрок не может отдать себе пас ногой и должен играть только клюшкой. Правильно или нет?

11. Расстояние от точки розыгрыша спорного мяча до бортика.

12. Когда считается, что флорболист играет лежа?

13. Во время проведения штрафного броска мяч попадает в штангу и от спины вратаря попадает в ворота. Судья гол не засчитывает потому, что было движение мяча назад от штанги. Правильно или нет?

14.Длина зоны замены игроков.

15. При выбросе мяча в поле вратарь полностью вышел из штрафной площади. Какое наказание применит судья?

16. Вратарь получает пас от игрока своей команды. Судья показывает жест – «задержка игры» и назначает свободный удар. Правильно или нет?

17. Расстояние края зоны замены от центральной линии игрового поля.

18. Является ли нарушением переброс мяча вратарем через свою половину поля?

19. Когда полевой игрок дает пас клюшкой вратарю, это рассматривается как фол. Если полевой игрок дает пас какой-либо частью тела, это не приводит к свободному удару. Правильно или нет?

20. Сколько тайм-аутов может брать команда в течение игры?

21. Как наказывается пас своему вратарю?

22. Если вратарь забирает мяч с крюка клюшки игрока своей команды, который перемещается у вратарской зоны, то назначается свободный удар. Правильно или нет?

23. Сколько длится тайм-аут?

24. Вратарь принимает пас от своего игрока вне штрафной зоны, после чего возвращается к воротам и поднимает мяч с пола. Где нарушение и как наказывается?

25. Защитник перед вратарской зоной дает пас другому защитнику. Вратарь этой же команды, вытянув ногу из штрафной зоны, останавливает мяч и подталкивает его к себе. Потом во вратарской зоне берет его в руки. Судья свободный удар не назначает. Правильно или нет?

26. Если матч, в котором должен быть определен победитель, заканчивается ничейным результатом, то какое назначается дополнительное время игры?

27. Можно ли вратаря заменить перед штрафным броском?

28. Вратарь перехватывает мяч, не давая отдать пас от одного нападающего другому. Судья рассматривает это как срыв голевой ситуации и назначает штрафной бросок. Правильно или нет?

29. Сколько минут длится перерыв между основным временем игры и дополнительным периодом?

30. Порядок выполнения штрафных бросков для определения победителя игры.

31. Бросок клюшки на поле во время игры всегда приводит к 5-ти минутному удалению. Правильно или нет?

32. Как должен двигаться мяч при выполнении штрафного броска?

33. Клюшка, находящаяся на скамье запасных, не может подвергаться осмотру и измерению загиба крюка. Правильно или нет?

34. Сколько раз можно проводить замены игроков во время игры?

35. Если штрафной бросок выполнен успешно, может ли выйти на поле оштрафованный игрок?

3. Если мяч покинул площадку за воротами, ввод мяча в игру назначается с ближайшего креста в углу площадки. Мяч может вводиться в игру и с другого креста в углу площадки, если при этом мяч можно ввести в игру быстрее. Но этого нельзя делать с целью отвлечь соперника. Правильно или нет?

36. Сколько дается времени для переодевания полевого игрока во вратаря?

37. Сколько должно быть игроков на поле, если оштрафовано более двух флорболистов?

38. Игрок «А», которому назначен двухминутный штраф, при этом был травмирован. За него штраф сидит другой игрок - «Б». В течение штрафного времени на поле выходит игрок «А» после «чудесного исцеления». Судья наказал игрока «А» двухминутным командным штрафом. Правильно или нет?

39. Какие порядковые номера могут быть на футболках полевых игроков?
40. Чем отличается командный штраф от персонального?

Практические задания:

Нападающий команды «А» преднамеренно пинает мяч ногой, и мяч попадает в ворота после нескольких касаний о клюшки защитников команды «Б». Судья засчитывает гол. Правильно или нет?

Ведение

1. Ведение мяча дриблингом.
2. Ведение мяча без его отрыва от пера клюшки.
3. Ведение мяча, прикрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча толчками (ударами).
5. Ведение мяча способом «клюшка-нога-клюшка». 6. Ведение мяча, прижимая его к борту.
7. Ведение мяча способом «Airtricks»

Передача

1. Броском.
2. Ударом.
3. «Откидкои».
4. «Оставлением».
5. «С разворота».
6. «Из- за спины».
7. «Через борт».
8. Ударом «в одно касание».
9. Броском «в одно касание».
10. «Скрытой передачей»

Прием и остановка

1. Остановка мяча пером клюшки в «захват».
2. Остановка мяча подошвой ноги.
3. Прием мяча пером клюшки в «захват».
4. Прием мяча корпусом.
5. Прием мяча «подставкой клюшки».
6. Прием лётного мяча на перо «в захват».
7. Прием лётного мяча «накрыванием».
8. Приём летного мяча «подставкой клюшки».

Бросок

1. «Заметающий» бросок: «Прямой», «Обратная дуга», «По дуге», «Вертикальная дуга», «С разворота», «С нажимом», «Носком пера клюшки двумя руками», 1.8. «Носком пера клюшки одной рукой».
2. Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге», «Вертикальная дуга», Кистевая подкидка, Кистевая подкидка «закрытой стороной», «Из-под ноги», «Между ногами обратным хватом», «Одной рукой из -за спины», «Двумя руками из-за спины», «Одной рукой за спину с хватом клюшки нижней рукой», «Носком пера двумя руками», «Одной рукой спиной к воротам», «Заведение» мяча, «Обводящий носком пера клюшки», «Обводящий», «Одной рукой».
3. Бросок мяча лежащего на пере: «Обводящий», «Обводящий спиной к воротам», «Занос», «Заброс».
4. Бросок мяча способом «Air tricks»: «Airthrower», «Обратный Airthrower», «Верхний из-за спины», «Занос», «Заброс»

Удар

1. Удар способом «щелчок»: Удар -«щелчок», Удар-«короткий щелчок», Удар-«щелчок» с вертикальной дуги, Удар -«щелчок» с разворота.

2. «Заметающий» удар: «Прямой», «Скользящий», «Вертикальная дуга», «Скользящий укороченный», «Обводящий».

3. Прямой удар: Прямой, Удар носком пера клюшки, «Между ногами».

4. Удар способом «подсечка»: «Подсечка», «Кистевая подсечка».

5. Удар способом «нажим»: Удар «нажимом», «Между ногами», «По дуге».

6. Удар по летящему или прыгающему мячу: Удар-«щелчок с лёта», «Верхний широким хватом», «Верхний узким хватом», «С паса себе», «Liftsnap shot», «Верхний с высокого отскока», «Верхний с низкого отскока», 6.8. «Верхний с ударом в пол».

7. Другие способы поражения ворот: Подставка, Подправление, Удар-добивание, Кистевая подбивка

Обводка и обыгрывание

1. Обеганием соперника.
2. С передачей мяча через борт.
3. Откидкой.
4. Пробросом.
5. Подставкой.
6. Силовой обводкой.
7. Дриблингом.
8. Проносом мяча на пере.
9. При помощи обманных движений (финтов): «Маятника», «Обратного маятника», «Ложной передачи», «Ложного замаха», «Ложного удара или броска», «Змейки», «Остановки - старта в обратном направлении», «Остановки - старта в том же направлении», «Рваного бега с изменением скорости», «Финта клюшкой», «Ложной передачи назад», «Воздушного финта - Air tricks», «Улитки», «Изменения направления движения», Движения «Клюшка-нога-кпюшка», «Финта ногами и туловищем», «Проброса под клюшкой или за игроком», «Ложной потери мяча», «Разворота», «Игры на паузе», «Пропуска мяча между ногами», «Финта с прокидкой мяча».

Отбор: Выбивание. Продавливание. Вытаскивание. Вынужденная потеря мяча. 5. Ногой или закрыв мяч корпусом.

Перехват: Клюшкой. Ногой. Корпусом. Прием мяча на себя при ударах и бросках.

Розыгрыш спорного мяча: Выигрыш носком пера клюшки на себя. Выигрыш вперед. Выбивание. Продавливание. Выигрыш перестановкой пера клюшки за мяч. «Забирание». Силовой выигрыш. «С использованием ложного движения». «С наклоном клюшки».

В соответствии с требованиями компетентностного подхода в процессе экзамена диагностируется уровень владения студентом программными знаниями (когнитивный компонент) по дисциплине и компетенциями (деятельностный компонент), указанными в ФГОС и учебном плане.

Критериями оценки ***знаний*** студентов являются:

- владение понятийным аппаратом;
- глубина и осознанность знаний;
- прочность и действенность знаний;
- аналитичность и доказательность рассуждений.

Уровень сформированности **умения**, а также ***компетенции*** студентов оценивается по следующим критериям:

- использование ранее полученных теоретических знаний при решении педагогических задач;
- способность решать конкретные педагогические задачи и ситуации;
- обоснование, аргументация выполненного решения педагогической задачи и ситуации.

Общая оценка уровня овладения студентом знаниями и компетенциями в результате ответа на экзамене складывается из следующих признаков:

Разработчики:
канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев
старший преподаватель Р.Р. Исмагилова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

Общая оценка уровня сформированности компетенций обучающихся в результате ответа на экзамене складывается из следующих признаков:

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Студент продемонстрировал полные, глубокие и осознанные знания; компетенция сформирована полностью; решение задачи (ситуации) осуществлялось с осознанной опорой на теоретические знания и умения применять их в конкретной ситуации; решение задачи не вызвало особых затруднений;	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	студент продемонстрировал…	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	студент продемонстрировал недостаточно полные, глубокие и осознанные знания; компетенция сформирована	Удовлетворительно	50-69,9

		лишь частично, не представляет собой обобщенное умение; при решении задачи (ситуации) теоретические знания использовались фрагментарно, поверхностно; решение задачи (ситуации) вызвало значительные затруднения;		
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня; студент продемонстрировал отсутствие знаний; компетенция не сформирована даже на уровне отдельного умения; задача не решена, студент не ориентируется в условиях и способах решения задачи (ситуации).		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты промежуточной аттестации в форме экзамена по модулю в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний

Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акмуллы»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.01 СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

Формирование универсальной компетенции (УК):

-способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8);

формирование профессиональной компетенции (ПК):

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикатор достижения:

УК-8.2 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в быту и оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.

УК-8.3 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций и оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Спортивная медицина» Б1.В.02.02 относится к модулю Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные функций органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола;
- физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека, особенно в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок;
- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Уметь:

- вести индивидуальную работу с ребенком, с его родителями по вопросам предупреждения патологических отклонений;

- определять уровень работоспособности учащихся с помощью функциональных проб;
- владеть техникой проведения динамометрии, спирометрии, определения частоты пульса, измерения уровня артериального давления.
- сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Владеть:

- методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;
- способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- **навыками проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.**

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю,выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы организации спортивной медицины.	Спортивная медицина - как учебная и научная дисциплина Определение понятия «Спортивная медицина». Цель и задачи спортивной медицины. Содержание курса спортивной медицины. Задачи и структура; краткая история развития спортивной медицины. Физическая рекреация и ее значение для спортсменов. Методы врачебного обследования спортсменов.
2	Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Физическое развитие. Физическое развитие. Факторы определяющие это понятие. Критерии физического развития. Конституция человека. Основные методы исследования физического развития. Наружный осмотр (соматоскопия). Осанка. Антропометрия (соматометрия). Повторные антропометрические измерения позволяют следить за динамикой физического развития детей и учитывать его

		изменения при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Оценка физического развития. Метод индексов.
3	Допинг контроль. БАД. Фармакологические препараты.	Допинг контроль. Классификация. Случаи дисквалификации ,причины. Питание спортсменов Понятие о сбалансированном и рациональном питании спортсменов. Основные компоненты пищи. Режим питания. Питьевой режим. Энергетическая ценность питания спортсменов. БАД и минеральные вещества, их основная функция и значение, суточная потребность для детей и взрослых. Понятие о гиповитаминозе и авитаминозе. Диетотерапия Краткая характеристика основных видов диет, разгрузочные и специальные диеты. Лечебные столы от 1 до 15 (медицинские диеты). Белковые препараты и спортивные напитки. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы. Комплексные витаминные и минеральные препараты. Фармакологические препараты.
4	Профилактика спортивного травматизма. Врачебный контроль	Профилактика спортивного травматизма. Безопасность при проведении спортивных мероприятий. Врачебный контроль. Оказание первой помощи при экстренных состояниях.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Основы организации спортивной медицины.

Тема 2. Допинг контроль. БАД. Фармакологические препараты.

Тема 3. Профилактика спортивного травматизма. Врачебный контроль

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема: Спортивная медицина - как учебная и научная дисциплина

Вопросы для обсуждения:

1. Спортивная медицина сравнительно новая область медицинской науки и практики.
2. Цели и задачи спортивной медицины.
3. Содержание курса спортивной медицины. Задачи и структура; краткая история развития спортивной медицины

Тема: Методы врачебного обследования спортсменов

Вопросы для обсуждения:

1.Методы врачебного обследования спортсменов.

2. ЭКГ, фонокардиограмма.

3. РЭГ

4. Другие методы.

Тема: Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Вопросы для обсуждения:

1. Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Физическое развитие. Факторы определяющие это понятие.

Тема: Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Вопросы для обсуждения:

1.Основные методы исследования физического развития.
2.Критерии физического развития.
3.Конституция человека.
4.Наружный осмотр (соматоскопия).
5.Осанка. Антропометрия (соматометрия).
6.Повторные антропометрические измерения
7.Оценка физического развития.
8.Метод индексов.

Тема: Физическое развитие

Вопросы для обсуждения:

1. .Определение соматотипа по методике Хит Картера
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Тема: Допинг контроль.

Вопросы для обсуждения:

1. Допинг контроль.
2. Классификация.
3. Случаи дисквалификации. Причины

Тема: Профилактика спортивного травматизма. Врачебный контроль. Неотложные состояния в спорте

Вопросы для обсуждения

1. Безопасность при проведении спортивных мероприятий.
2. Врачебный контроль.
3. Оказание первой помощи при экстренных состояниях
4. Общие сведения о неотложных состояниях в спорте.
5. Понятие о первой помощи.
6. Виды и характеристика медицинской помощи.
7. Синдром внезапной смерти у спортсменов.

Лабораторный практикум *не предусмотрен.*

Требования к самостоятельной работе студентов:

1. Составить карту показателей физического развития ученика
2. Произвести измерение показателей в группе не менее 10 человек
3. Сравнить полученные результаты с нормативами
4. Сдать отчет по полученным данным с выводами и рекомендациямиНаписать рекомендации по формированию правильной осанки у учеников начальной школы–6 часов;
5. По данным интернет- источников привести примеры употребления допинга и сроки дисквалификации спортсменов
6. Составить алгоритм проведения антидопингового контроля
7. Составление терминологического словаря дисциплины (не менее 50 терминов)
8. Составить алгоритм оказания первой помощи при клинической смерти по Бубнову.

9. Перечислите безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
10. Реализация учебных программ теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования
11. Составить план учебной программы по теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (по выбору).

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) Литература

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216

2.Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ -Медиа, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769

3.Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие /сост. И.Н. Калинина и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071

в) программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / MicrosoftOffice /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.gumer.info/;
2.http://gramota.ru/;
3. http://www.rubricon.com/;
4. http://www.elibrary.ru/.

8.Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационные объемные пособия по органам и системам человека, муляжи внутренних органов человека, ростомер металлический МСК, весы медицинские РП- 1, шагомер электронный, калипер электронный цифровой КЭЦ 10000029.

Для проведения практических занятий текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

Оборудование для лиц с нарушением зрения: Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи: Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный OptimaJoystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9.Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Учебная дисциплина «Спортивная медицина» призвана способствовать выработке навыков и умений создания необходимых предпосылок и условий для профессиональной подготовки, роста и совершенствования специалиста по физической культуре и спорту, навыков работы с учебной и научной литературой, овладению нормами организации исследований в спортивной медицине, формированию умений наблюдать, сопоставлять, классифицировать и обобщать научные знания в области развития профессиональных компетенций, что способствует одной из важнейших задач высшей школы - развитию навыков самостоятельной работы студентов. Изучение курса строится на систематизации знаний, умений и навыков, обеспечивающих оптимальное использование средств, технологий и методов в области лечебной физической культуры в первую очередь в

ситуациях, связанных с будущей профессией. Логика изложения материала подразумевает систематическую подачу каждого раздела курса, при котором вычленяются наиболее сложные, опорные и узловые его проблемы.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки и зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены практическими заданиями и вопросами к зачету.

Практические задания

Выскажите свое мнение по следующим вопросам:

1. Спортивная медицина сравнительно новая область медицинской науки и практики.
2. Цели и задачи спортивной медицины.
3. Понятие о саногенетических механизмах и саногенетической терапии.
4. Понятие о рекреации.
5. Исследование и оценка физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
6. Физическое развитие. Факторы определяющие это понятие. Критерии физического развития.
7. Конституция человека. Основные методы исследования физического развития.
8. Наружный осмотр (соматоскопия). Осанка. Антропометрия (соматометрия).
9. Оценка физического развития. Метод индексов.
10. Допинг контроль. Классификация. Понятие о сбалансированном и рациональном питании спортсменов. Основные компоненты пищи.
11. Режим питания. Питьевой режим. Энергетическая ценность питания спортсменов.
12. Перечислите безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
13. Реализация учебных программ теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования
14. Составить план учебной программы по теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (по выбору).
15. Краткая характеристика основных видов диет, разгрузочные и специальные диеты. Лечебные столы от 1 до 15 (медицинские диеты).
16. Белковые препараты и спортивные напитки. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы.
17. Комплексные витаминные и минеральные препараты.
18. Фармакологические препараты.
19. Безопасность при проведении спортивных мероприятий.
20. Врачебный контроль.
21. Оказание первой помощи при экстренных состояниях

Примерные вопросы промежуточной аттестации (зачет):

1. Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины.
2. Основные формы врачебного контроля. Роль преподавателя в организации врачебного контроля за занимающимися спортом и физической культурой.
2. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание.

3. Повторное медицинское обследование. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание.
4. Медицинское заключение. Его разделы и значение для преподавателя, тренера.
5. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение. Его разделы и значение для тренера.
6. Организационные формы медицинского обеспечения занятий спортом.
7. Врачебно-спортивная консультация. Задачи и содержание.
8. Характеристика медицинских групп. Принципы распределения на медицинские группы. Характер занятий физической культурой в группах.
9. Медицинское обследование спортсмена, характеристика методов исследования. Анамнез, его виды и значение.
10. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой.
11. Возрастные особенности организма и врачебный контроль за лицами зрелого и пожилого возраста, занимающимися физической культурой.
12. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе тренировочных занятий. Формы врачебно-педагогических наблюдений.
13. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений с применением дополнительных нагрузок.
14. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений с применением повторных нагрузок.
15. Самоконтроль спортсмена. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
16. Врачебный контроль, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль как единая система охраны здоровья и повышения функциональных возможностей спортсмена.
17. Безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
Реализация учебных программ теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования
Учебная программа по теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (по выбору).
18. Допинг и антидопинговый контроль. Контроль половой принадлежности.
19. Физическое развитие. Определение и варианты течения. Соматоскопия как метод исследования. Типы телосложения и их характеристика.
20. Физическое развитие. Определение и варианты течения. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
21. Оценка физического развития методом стандартов. Методика построения антропометрического профиля.
22. Метод индексов метод перцентилей в оценке физического развития.
23. Неврологический анамнез, исследование и оценка сухожильных рефлексов, исследование и оценка координационной функции нервной системы.
24. Исследование двигательного анализатора: методы изучения кинестетической и проприоцептивной чувствительности.
25. Исследование двигательного анализатора: определение скорости зрительно-моторной реакции; методика тейпинг-теста.
26. Исследование вестибулярного анализатора.
27. Исследование функции вегетативной нервной системы: ортостатическая и клиностатическая пробы, дермография, вариабельность сердечного ритма.
28. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы тренированного спортсмена. Пульс, артериальное давление; ударный и минутный объемы крови в условиях покоя и при выполнении работы. Типы кровотока.

29. Структурные особенности сердца спортсмена. Варианты типов спортивного сердца. Особенности адаптации к физической нагрузке.
30. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Краткая характеристика общеклинических или основных методов.
31. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: электрокардиография.
32. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: кардиоинтервалография.
33. Функциональная одномоментная проба с 20-ю приседаниями (Мартинэ-Кушелевского), методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей в пробе при нарастании тренированности.
34. Функциональная одномоментная проба Котова-Дёшина: методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей в пробе при нарастании тренированности.
35. Трехмоментная функциональная проба Летунова: методика проведения, запись результатов. Характеристика изменений функциональных показателей при нормотоническом типе реакции.
36. Варианты типов реакции в функциональной пробе Летунова. Характеристика гипертонической, гипотонической реакции, дистонической и реакции ступенчатого подъема артериального давления.
37. Тест Руфье-Диксона. Методика проведения. Расчет и оценка показателя.
38. Гарвардский степ-тест. Методика проведения. Расчет индекса. Оценка показателя.
39. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения степ тестового варианта. Расчет и оценка показателей.
40. Определение общей физической работоспособности по данным пробы PWC170. Методика проведения велоэргометрического варианта. Расчет и оценка показателей. Выбор мощности первой и второй нагрузки.
41. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования. Методика проведения варианта для легкоатлетов. Расчет и оценка показателей.
42. Определение физической работоспособности по данным пробы PWC170 с использованием специфической нагрузки. Правила тестирования. Методика проведения варианта для лыжников. Расчет и оценка показателей.
43. Определение МПК. Методы. Оценка результатов.
44. Тест Новакки. Методика проведения. Оценка результатов.
45. Тест Купера. Методика проведения, оценка результатов.
46. Особенности состояния системы дыхания тренированного спортсмена. Динамика объемных и вентиляционных показателей в условиях покоя и после выполнения физической нагрузки.
47. Спирография. Характеристика получаемых показателей и их динамика в связи со спортивным совершенствованием.
48. Методика пневмотахометрии. Оценка полученных показателей в абсолютных значениях и в процентах к должной величине.
49. Методика выполнения функциональных проб внешнего дыхания: пробы Розенталя, Лебедева, Шафрановского. Оценка результатов.
50. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем. Пробы с гипервентиляцией и с физической нагрузкой. Оценка полученных данных.
51. Внешние признаки утомления. Оценка утомления по выраженности признаков.
52. Переутомление. Причина и условия развития. Внешние признаки переутомления.
53. Перетренированность. Механизм развития, виды , стадии, признаки, двигательный режим и принципы лечения.

54. Гипертонические и гипотонические состояния у спортсменов, симптомы, двигательный режим.
55. Дистрофия миокарда вследствие хронического физического перенапряжения сердца у спортсменов. Признаки, двигательный режим.
56. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития острой сердечно-сосудистой недостаточности, симптомы, первая помощь.
57. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития печеночно-болевого синдрома, симптомы, первая помощь.
58. Гравитационный шок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
59. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
60. Гипогликемическое состояние, гипогликемический шок. Причины, симптомы, неотложная помощь, профилактика.
61. Обморок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
62. Нокаут и нокдаун как закрытая черепно-мозговая травма, признаки, первая помощь, двигательный режим.
63. Тепловые поражения. Виды, причины, признаки, неотложная помощь, профилактика.
64. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
65. Кровотечение. Классификация. Признаки. Способы остановки.
66. Ранения, понятие, виды. Симптомы повреждений, оказание первой помощи и профилактика.
67. Переломы костей при занятиях спортом: классификация, признаки, оказание первой помощи.
68. Повреждение суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи.
69. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
70. Повреждение мышц (растяжения и разрывы) при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
71. Повреждение сухожилий при занятиях спортом: механизм развития, типичная локализация, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
72. Паратенонит и тендовагинит крепитирующий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.
73. Периостит от перенапряжения и травматический: сущность, типичная локализация, признаки, профилактика, двигательный режим и лечение.
74. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
75. Солнечный удар: причины, механизм развития, признаки, первая помощь, профилактика.
76. Допинг и антидопинговый контроль. Понятия. Процедура антидопингового контроля.
77. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсмена.
78. Физические средства восстановления работоспособности спортсмена.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы	Пятибалльная шкала	БРС, % освоения

		формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	(академическая) оценка	(рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Умение самостоятельно принимать решение в области спортивной медицины на основе изученных методов, приемов и технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Способность собирать, систематизировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Знание теоретических основ спортвной медицины	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации вносятся в электронные ведомости, результаты промежуточной аттестации - и в зачетные книжки студентов, отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

К.мед.н., доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы В.В. Шурыгина.

Эксперты:
внешний:
д.мед.н., профессор кафедры международных отношений, истории и востоковедения ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет» О.С. Коган
внутренний:
д.мед.н., профессор, зав кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы
З.А. Хуснутдинова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.02 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных технологий)
квалификации выпускника: бакалавр
форма обучения очно-заочная

1. Целью дисциплины является:

Формирование универсальной компетенции (УК):

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

формирование профессиональной компетенции (ПК):

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикатор достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, применяя лечебную физическую культуру и массаж.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни применяя лечебную физическую культуру и массаж.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования применяя лечебную физическую культуру и массаж.

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Лечебная физическая культура» Б1.В.02.02 относится к модулю Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- содержание, формы и методы планирования и организации занятий по лечебной физической культуре (физической реабилитации);
- основы теории и методики физической, поддерживать должный уровень физической подготовленности;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;
- показания и противопоказания к проведению занятий по физической реабилитации;

– способы проектирования и реализации проведения учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Уметь:

– в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи занятий по физической реабилитации;
– планировать занятия с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;
– проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;
– поддерживать должный уровень физической подготовленности;
– использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья;
– оценивать эффективность используемых средств и методов занятий.

Владеть:

– навыками занятий лечебной физической культурой, массажа и самомассажа.
– уметь корригировать (при невозможности коррекции вырабатывать компенсации) нарушения в физическом развитии и состоянии здоровья у пациентов различных возрастных групп методами ЛФК и массажа.
– методиками лечения больных с различными заболеваниями методами ЛФК и массажа.
– навыками применения физических упражнений для поддержания уровня физической подготовленности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю,выражаются в академических часах.

– Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
– Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	Общие основы лечебной физической культуры и массажа	Лечебная физическая культура ЛФК, массаж, реабилитация. Цель, задачи, техническое оснащение. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.

		Периодизация, средства, формы и методы ЛФК в зависимости от нозологической единицы. Современная классификация физических упражнений в ЛФК. Организация занятий ЛФК в различных учебных заведениях. Инструментальный массаж. Сегментарный массаж. Гигиенический массаж. Спортивный массаж. Косметический массаж. Самомассаж.
	Периодизация, средства, формы и методы.	Частные методики ЛФК Общие основы ЛФК. Понятие о ЛФК и реабилитации. Основные понятия. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Клиникофизиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений. Классификация и характеристика физических упражнений. Общие требования к методике применения ФУ в ЛФК. способы дозировки, формы проведения ЛФК. Периоды ЛФК и режимы двигательной активности. Организация работы в лечебно-профилактических учреждениях.
	Особенности проведения ЛФК и массажа в зависимости от нозологической единицы.	Методика составления схемы и процедуры ЛГ. ЛФК и массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ЛФК и массаж при заболевании дыхательной системы. ЛФК и массаж при заболевании и поражении опорно-двигательного аппарата. ЛФК при нарушении осанки, остеохондрозе, плоскостопии. ЛФК и массаж в травматологии и ортопедии. ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы. ЛФК и массаж при нарушении обмена веществ. ЛФК и массаж при заболеваниях пищеварительного тракта. ЛФК и массаж при заболеваниях мочеполовой системы. ЛФК в специальных медицинских группах, в педиатрии, гериатрии. Лечебный и спортивный массаж

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Современная классификация физических упражнений в ЛФК.

Тема 2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при различных формах патологии.

Тема 3. Лечебный и спортивный массаж

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема: Лечебная физическая культура.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика построения урока лечебной физической культуры.

2. Врачебно –педагогическое наблюдение на занятиях ЛФК.
3. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физической культуры.
4. Построение занятий по физической подготовке для поддержания физической формы.

Тема: Методика построения урока лечебной физической культуры.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика проведения урока ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. Особенности лечебной физкультуры при инфаркте миокарда.
3. Лечебная физкультура при гипертонической болезни.

Тема: Частные методики ЛФК.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика проведения урока лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания
2. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
3. Лечебная физкультура при заболеваниях гортани, трахеи, легких.
4. Лечебная физкультура при бронхиальной астме.
5. Дренажные положения тела при заболеваниях легких.
6. Составление плана - конспекта и разработки методики проведения урока лечебной физкультуры при эндокринных заболеваниях
7. Особенности проведения урока ЛФК при эндокринных заболеваниях.
8. Проектирования и реализации проведения учебных программы дисциплин (модулей) по ЛФК.
9. Теория и методика физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования с применением ЛФК.

Требования к самостоятельной работе студентов:

1. Составление таблицы «Виды педагогической деятельности в области лечебной физической культуры.
2. Разработка план-конспект урока «Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы».
3. Составление словаря дисциплины.
4. Мультимедийная презентация к выступлению на практическом занятии .
5. Составление тестов по теме «Периоды ЛФК и режимы двигательной активности»

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или)

групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).
Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) Литература

1. Баранов, В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно - двигательного аппарата : учебно-методическое пособие - Оренбург : ОГУ, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330479

2.Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / под ред. В.С. Улащик. - 3 -е изд. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708

3.Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социальнобиологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470

в) программное обеспечение:
Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / MicrosoftOffice /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.gumer.info/;
2.http://gramota.ru/;
3. http://www.rubricon.com/;
4. http://www.elibrary.ru/.

8.Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: демонстрационные объемные пособия по органам и системам человека, муляжи внутренних органов человека, ростомер металлический МСК, весы медицинские РП- 1, шагомер электронный, калипер электронный цифровой КЭЦ 10000029.

Для проведения практических занятий текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

Оборудование для лиц с нарушением зрения: Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи: Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный OptimaJoystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9.Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Учебная дисциплина «Лечебная физическая культура и массаж» призвана способствовать выработке навыков и умений создания необходимых предпосылок и условий для профессиональной подготовки, роста и совершенствования специалиста по физической культуре и спорту, навыков работы с учебной и научной литературой, овладению нормами проведения занятий лечебной физической культурой, формированию умений наблюдать, сопоставлять, классифицировать и обобщать научные знания в области развития профессиональных компетенций, что способствует одной из важнейших задач высшей школы - развитию навыков самостоятельной работы студентов. Изучение курса строится на систематизации знаний, умений и навыков, обеспечивающих оптимальное использование средств, технологий и методов в области лечебной физической культуры в первую очередь в ситуациях, связанных с будущей профессией. Логика изложения материала подразумевает систематическую подачу каждого раздела курса, при котором вычленяются наиболее сложные, опорные и узловые его проблемы.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены практическими заданиями и вопросами к зачету.

Практические задания

1.Составьте комплекс ЛФК и рассчитайте ИМТ для подростка, занимающегося в тренажерном зале 3 раза в неделю, ростом 189 см и весом 72 кг.

2.Предложите примерный комплекс занятиями лечебной физической культурой и коррекции массы тела подростка , не имеющего эндокринных нарушений ростом 168см и весом 81 кг.

Примерные вопросы к зачету по курсу

1. ЛФК как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия.
2. История развития ЛФК. Цели и задачи ЛФК. Средства и методы ЛФК.
3. Основные механизмы действия физических упражнений. Клинико-физиологические основы ЛФК.
4. Тонизирующее и трофическое влияние ЛФК на организм.Организация занятий ЛФК.

Обязанности инструктора ЛФК.

5. Разработка схем занятий ЛФК. Оборудование и оснащение занятий ЛФК.

Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.

6. Виды физических упражнений, применяемых в ЛФК.
7. Гимнастические упражнения в ЛФК.
8. Дыхательные упражнения в ЛФК. Корригирующие упражнения в ЛФК.
9. Спортивно-прикладные упражнения в ЛФК. Принципы применения физических упражнений в ЛФК.
10. Дозировка физических упражнений в ЛФК.Выбор исходных положений в ЛФК.
11. Формы проведения занятий в ЛФК. Физиологическая кривая нагрузки – виды, оценка. Периоды ЛФК.
12. Вводный период ЛФК – основные характеристики.
13. Основной период ЛФК – основные характеристики.
14. Заключительный период ЛФК – основные характеристики.
15. Режимы двигательной активности на занятиях ЛФК..
16. Режимы двигательной активности больных в санатории.
17. Показания к проведению ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
18. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
19. Проектирования и реализации проведения учебных программы дисциплин (модулей) по ЛФК.
20. Теория и методика физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования с применением ЛФК.
21. Построение занятий по физической подготовке для поддержания физической формы.
22. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени.
23. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени.
24. ЛФК при гипертонической болезни.
25. ЛФК при инфаркте миокарда.
26. Щадящий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
27. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
28. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
29. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
30. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
31. Методики ЛФК при бронхиальной астме.
32. Методики ЛФК при эмфиземе легких.
33. Методики ЛФК при пневмонии.
34. Методики ЛФК при плеврите.
35. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
36. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
37. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
38. Методики ЛФК при холецистите.
39. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни.
40. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.

41. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе).
42. ЛФК при ожирении.
43. Классификация заболеваний мочевыводящей системы.
44. Этиопатогенез воспалительных заболеваний мочевыводящей системы.
45. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы – показания и задачи.
46. Методы лечебного воздействия физических упражнений при заболеваниях мочевыводящей системы.
47. Понятие о травме и травматической болезни.
48. Виды переломов, основные признаки переломов.
49. ЛФК при травмах (ушибах, растяжениях вывихах).

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Умение самостоятельно принимать решение в области подбора физических упражнений и методик массажа для занятий ЛФК в том числе занимающихся спортом ,на основе изученных методов, приемов и технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Способность собирать, систематизировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Знание теоретических основ лечебной физической культуры и массажа в разных возрастных групп.	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации вносятся в электронные ведомости, результаты промежуточной аттестации - и в зачетные книжки студентов, отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

К.мед.н., доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы В.В. Шурыгина.

Эксперты:
внешний:
д.мед.н., профессор кафедры международных отношений, истории и востоковедения ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет» О.С. Коган
внутренний:
д.мед.н., профессор, зав кафедрой охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы
З.А. Хуснутдинова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.03
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).
- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая подготовка спорта высших достижений» относится к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки
- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;
- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;

- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

уметь:

- демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

Владеть:

- способами планировать и анализировать результаты тренировочного в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- способами проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Основы общей и специальной физической подготовки	К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений.
2	Физические нагрузки и их дозирование	Представляет собой непрерывный процесс, в нем, имеется целый ряд циклов, каждый из которых подчинен своей внутренней логике. Волнообразность динамики нагрузки является одним из основополагающих принципов в построении тренировочного процесса.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Основы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

Тема 2: Физические нагрузки и их дозирование в избранном виде спорта.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Основы общей и специальной физической подготовки.

.Вопросы для обсуждения: К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. Этапы спортивной подготовки.

Тема 2: Физические нагрузки и их дозирование

Вопросы для обсуждения: Волнообразность динамики нагрузки является одним из основополагающих принципов в построении тренировочного процесса. План подготовки спортсмена.

Тема 3: Организация подготовки спортсменов для спорта высших достижений.

Вопросы для обсуждения: Спорт высших достижений: понятие и этапы подготовки участников. Формирование и развитие системы управления данным процессом. Направления совершенствования развития спорта высших достижений, анализ и оценка дальнейших перспектив.

Тема 4: Проектирование и реализация учебных программ образовательных организаций разных уровней образования.

Вопросы для обсуждения: Проектирование программ – одно из важнейших направлений образовательного проектирования. Особую актуальность оно приобретает в условиях развития вариативного, профильного, многоуровневого образования. Программа – это следующий после концепции уровень теоретического представления содержания образования. Любая образовательная программа – это документ, регламентирующий тип и способы построения содержания учебно-воспитательного процесса в условиях той или иной педагогической системы.

Требования к самостоятельной работе студентов

Выполнения практических заданий:

1) самостоятельная проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям:

– Средства и методы тренировки.
– Построение тренировочного процесса.
– Анализ процесса и результаты индивидуальной спортивной подготовки.
– Планирование тренировочного процесса с учетом спортивной специализации.
– Подготовить индивидуальные планы для спортсменов на этапе спортивной подготовки.
– Провести анализ результатов соревновательной деятельности в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсмена.
– Составить план подготовки тренировки в малых, средних, в больших циклах.
– Создать ситуацию неудачного выступления спортсмена и провести анализ соревновательной деятельности с учетом индивидуальной подготовки тренировочного процесса.

Какие методы психорегуляции вы примените в зависимости психического состояния спортсмена на различных этапах спортивной подготовки:

– создать ситуацию методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации:

– проведение мини-исследований;

– составлении и решении кейс-заданий;

– подготовка докладов с презентациями.

В том числе творческая работа и подготовка к зачету:

1. Средства и методы тренировки.
2. Построение тренировочного процесса.
3. Анализ процесса и результаты индивидуальной спортивной подготовки.
4. Планирование тренировочного процесса с учетом спортивной специализации.
5. Подготовить индивидуальные планы для спортсменов на этапе спортивной подготовки.
6. Провести анализ результатов соревновательной деятельности в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсмена.
7. Составить план подготовки тренировки в малых, средних, в больших циклах.
8. Создать ситуацию неудачного выступления спортсмена и провести анализ соревновательной деятельности с учетом индивидуальной подготовки тренировочного процесса.
9. Какие методы психорегуляции вы примените в зависимости психического состояния спортсмена на различных этапах спортивной подготовки..
10. Создать ситуацию методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.
11. Планирование и анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
12. Подготовить проект учебной программы дисциплины теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (выбрать самостоятельно).

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным

результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : [учеб. для вузов] / Б. А. Карпушин. - Москва : Советский спорт, 2013.

Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014.

Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник - М.: Юнити-Дана , 2011. Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебн: практическое пособие / О. П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

http://fis1922.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного

аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Физическая подготовка спорта высших достижений» формирование у студентов выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами, демонстрирует выбор средств и методов для анализа тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки, демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки, выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, творческих работ.

Темы творческих работ:

1. Создать ситуацию методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.
2. Подготовить индивидуальные планы для спортсменов на этапе спортивной подготовки.
3. Провести анализ результатов соревновательной деятельности в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсмена.
4. Построение тренировочного процесса.
5. Анализ процесса и результаты индивидуальной спортивной подготовки.
6. Планирование тренировочного процесса с учетом спортивной специализации.
7. Составить план подготовки тренировки в малых, средних, в больших циклах.
8. Создать ситуацию неудачного выступления спортсмена и провести анализ соревновательной деятельности с учетом индивидуальной подготовки тренировочного процесса.
9. Способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами;

10. Средства и методы тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки.

11. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

12. Способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин для образовательных организаций разных уровней образования.

13. Средства и методы тренировки на различных этапах спортивной подготовки.

Примерные вопросы к зачету:

1. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

2. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме под влиянием занятий спортом.

4. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

5. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.

6. Диагностика состояния организма под влиянием занятий физическими упражнениями.

7. Что является задачами ОФП и СФП.

8. Создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности.

9. Специальная физическая подготовка.

10. Спортивная подготовка и спортивная тренировка.

11. Функциональное состояние спортсмена, его тренированность.

12. Психическая подготовка.

13. Средства спортивной подготовки.

14. Организация и структура отдельного тренировочного занятия.

15. Физиологический эффект разминки.

16. Способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами;

17. Средства и методы тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки.

18. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

19. Способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин для образовательных организаций разных уровней образования.

Физические нагрузки и их дозирование.

20. Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.

21. Понятия общей и специальной физической подготовки.

22. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.

23. Стороны подготовки спортсмена. 4. Средства спортивной подготовки.

24. Структура отдельного тренировочного занятия.

25. Роль разминки в тренировочном процессе.

26. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.

27. Внешние признаки утомления.
28. Виды и параметры физических нагрузок.
29. Интенсивность физических нагрузок.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля, директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.04 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является

а) формирование универсальных компетенций:

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

Индикаторы достижения:

УК 6.1. Демонстрирует понимание принципов образования в течение всей жизни

УК 6.2. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития

УК-6.3. Определяет и реализует приоритеты собственной деятельности, выстраивая план их достижения.

УК-6.3. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Дисциплина «Физиология физического воспитания и спорта» относится к части, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: - основные функций органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола;

- физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека, особенно в процессе его мышечной деятельности и, в частности, в условиях напряженных спортивных нагрузок в образовательных организаций разных уровней образования;

- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию в образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь: - оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;

- выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека;

- интерпретировать результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания;

- подбирать и применять адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися для образовательных организаций разных уровней образования;

Владеть: - методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;

- способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Физиология физического воспитания и спорта как наука.	Краткая история развития физиологии спорта. Методы исследования в физиологии спорта. Развитие спорта в нашей стране и за рубежом. Методы исследования в физиологии спорта.
2.	Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых в связи с физическим воспитанием и спортом	Научное обоснование физиологии физических упражнений в исследованиях П.Ф. Лесгафта, Н.А.Бернштейна, А.Н. Крестовникова и др. Двигательная активность, оптимальный объем двигательной активности, гипокинезия, гиперкинезия, физическое развитие, физическая подготовленность. Физиология мышечного сокращения и расслабления.
3.	Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности	Классификация физических упражнений, характеристика. Статическая и динамическая нагрузка. Особенности циклических и ациклических движений.
4	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков	Закономерности формирования двигательных навыков. Условные рефлексы. Стереотипность и динамизм двигательного навыка. Автоматизация и деавтоматизация. Этапы формирования. Умения высшего порядка. Экстраполяция. Виды переноса и навыка.

5	Качественные стороны двигательной деятельности	Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости, выносливости, двигательно-координационных качеств.
6	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности	Предстартовое состояние. Разминка. Врабатывание. Устойчивое состояние. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Переутомление. Восстановление. Разрушительное действие допингов. Медико-биологические средства восстановления в спортивной тренировке.
7	Вегетативное обеспечение мышечной работы	Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы. Гомеостаз. Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Аэробная и анаэробная производительность организма. Гипоксемия. Терморегуляция. Адаптация.
8	Физиологическая характеристика урока физической культуры	Физиологическое обоснование структуры урока. Фазы работоспособности. Физиологический анализ интенсивности нагрузки. «Физиологическая кривая» урока. Особенности урока в младших, средних и старших классах.
9	Физиологическая характеристика спортивной тренировки, видов спорта, соревнований	Показатели тренированности. «Спортивная форма». Перенапряжение, перетренированность. Особенность тренировки в школьном возрасте. Влияние факторов внешней среды. Акклиматизация.
10	Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы	Характеристика легкоатлетического бега, бега на лыжах, плавания, подвижных спортивных игр, гимнастики, единоборств, прыжков и метаний. Физиологическое обоснование массовых форм оздоровительной физической культуры. Учет возрастных особенностей при проведении физкультурно-спортивных занятий.
11	Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков	Учет наследственности. Сенситивные периоды в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Соответствие нагрузок функциональным возможностям организма. Обоснование и учет возраста при выборе конкретного вида спорта.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями): не предусмотрено.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема: Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (1ч)

Форма проведения: Семинар. Словарный диктант. Тест

Вопросы :

Закономерности формирования двигательных навыков.

Условные рефлексы.

Стереотипность и динамизм двигательного навыка.

Автоматизация и деавтоматизация.

Этапы формирования.
Умения высшего порядка.
Экстраполяция.
Виды переноса и навыка.

Тема: Качественные стороны двигательной деятельности (1ч)

Форма проведения: Семинар. Словарный диктант. Тест

Вопросы :
Физиологическая характеристика мышечной силы.
Физиологическая характеристика мышечной скорости.
Физиологическая характеристика мышечной выносливости.
Физиологическая характеристика двигательно- координационных качеств.

Тема: Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.

Форма проведения: Практическая работа. Семинар. Словарный диктант. Тест

Вопросы :
Предстартовое состояние.
Разминка.
Врабатывание.
Устойчивое состояние.
«Мертвая точка» и «второе дыхание».
Утомление.
Переутомление.
Восстановление.
Разрушительное действие допингов.
Медико-биологические средства восстановления в спортивной тренировке.

Тема: Вегетативное обеспечение мышечной работы

Форма проведения: Практическая работа. Семинар. Словарный диктант. Тест

Вопросы к семинару:
Нервно-гуморальная регуляция вегетативного обеспечения мышечной работы.
Гомеостаз.
Механизмы повышения эффективности дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.
Аэробная и анаэробная производительность организма.
Гипоксемия.
Терморегуляция.
Адаптация.

Тема: Физиологическая характеристика урока физической культуры (1ч)

Форма проведения: Практическая работа. Семинар. Словарный диктант.

Вопросы к семинару:
Физиологическое обоснование структуры урока.
Фазы работоспособности.
Физиологический анализ интенсивности нагрузки.
«Физиологическая кривая» урока.
Особенности урока в младших, средних и старших классах.

Тема: Физиологическая характеристика спортивной тренировки, видов спорта, соревнований (1 час).

Форма проведения: Практическая работа. Семинар. Словарный диктант. Тест.

Вопросы :
Показатели тренированности.
«Спортивная форма».

Перенапряжение, перетренированность.
Особенность тренировки в школьном возрасте.
Влияние факторов внешней среды.
Акклиматизация я

Тема: Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы (1 час).

Форма проведения: Практическая работа. Семинар. Словарный диктант. Тест.

Вопросы:

Характеристика легкоатлетического бега, бега на лыжах, плавания, подвижных спортивных игр, гимнастики, единоборств, прыжков и метаний.

Физиологическое обоснование массовых форм оздоровительной физической культуры.

Учет возрастных особенностей при проведении физкультурно-спортивных занятий.

Тема: Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.

Форма проведения: Практическая работа. Семинар. Словарный диктант. Тест.

Учет наследственности. Сенситивные периоды в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

Соответствие нагрузок функциональным возможностям организма.

Обоснование и учет возраста при выборе конкретного вида спорта.

Требования к самостоятельной работе студентов

- Изучить и разобрать материал по теме - Физиологические особенности детей, подростков, юношей и взрослых в связи с физическим воспитанием и спортом – выполнить задание на «+» оценку;
- Изучить и разобрать материал по теме - Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности – выполнить задание на «+» оценку;
- Изучить и разобрать материал по теме - Физиологические механизмы формирования двигательных навыков – выполнить задание на «+» оценку;
- Изучить и разобрать материал по теме - Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков – выполнить задание на «+» оценку;
- На основе научно-методической литературы изучить следующие вопросы:

1. Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.
2. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе или мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.
3. Физиологическая классификация спортивных упражнений по В.С. Фарфелю. Классификация упражнений избранного вида спорта.
4. Физиологическая характеристика максимальной и субмаксимальной зон относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гравитационный шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.
5. Физиологическая характеристика большой и умеренной зоны относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гипогликемический шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.
6. Физиологическая характеристика стереотипных физических упражнений, выполнение которых оценивается в баллах (с примерами из разных видов спорта).

7. Физиологическая характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).

8. Физиологическая характеристика ациклических упражнений (силовые и скоростно-силовые упражнения). Позы и статические усилия. Феномен статического усилия. Натуживание и его влияние на дыхание, кровообращение, мышечную силу. Взрывные усилия.

9. Физиологическая характеристика предстартового состояния (механизмы возникновения, особенности функциональных изменений).

10. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

11. Физиологическая характеристика разминки (механизмы и особенности функциональных сдвигов, общая и специальные части разминки, сохранение эффектов разминки). Ее особенности в избранном виде спорта.

12. Физиологические закономерности и механизмы врабатывания. Факторы, его определяющие.

13. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».

14. Устойчивое состояние (понятие о кислородном запросе, потребление кислорода и кислородном долге). Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.

15. Утомление, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.

16. Современные представления о механизмах утомления и теории, объясняющие его возникновение.

17. Основные факторы утомления при упражнениях разного характера и мощности (циклические, ациклические и ситуационные упражнения, движения, оцениваемые в баллах). Проявления утомления в избранном виде спорта.

18. Восстановление и восстановительный период. Их физиологические закономерности. Кислородный долг (его компоненты) и восстановление энергетических запасов организма.

19. Особенности восстановления после спортивных упражнений различного характера. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых (И.М.Сеченов).

20. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (условно-рефлекторные механизмы, двигательный динамический стереотип, экстраполяция, двигательная память, сенсорная афферентация).

21. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка в различных видах спорта.

22. Физиологические механизмы физического качества сила. Максимальная произвольная сила, центральные и периферические факторы, ее определяющие, влияние эмоций и мотиваций. Типы гипертрофии мышц. Физиологическое обоснование тренировки мышечной силы в избранном виде спорта.

23. Физиологические основы тренировки скоростно-силовых качеств. Взрывная сила и ее механизмы. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.

24. Физиологические механизмы физического качества скорости (быстроты) движений и его проявлений (скрытый период двигательной реакции, время одиночного движения, темп движений).

25. Определение физического качества выносливость. Виды выносливости, роль генетических и средовых факторов в их развитии. Особенности проявления выносливости в избранном виде спорта.

26. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Изменения в системах внешнего дыхания, крови и кровообращения, системе микроциркуляции мышц. Максимальное потребление кислорода (величины, методы определения).

27. Физиологические основы развития физических качеств ловкость и гибкость.

28. Морфофункциональные показатели тренированности спортсменов в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных (тестирующих) и предельных (соревновательных) нагрузок.

29. Факторы, определяющие и лимитирующие максимальное потребление кислорода. Порог анаэробного обмена и его использование в тренировочном процессе.

30. Физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом: принципы специфичности пороговых нагрузок, обратимости, цикличности и другие. Многолетняя тренировка как процесс формирования долговременной адаптации.

31. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Менструальный цикл и его фазы (морфофункциональные «перестройки» в организме, влияние на спортивную работоспособность).

32. Влияние больших физических нагрузок на растущий и зрелый женский организм. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз менструального цикла.

33. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в детском, подростковом и юношеском возрасте. Возрастные особенности динамики состояний организма при спортивной деятельности.

34. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов.

35. Влияние повышенной температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (физические механизмы теплоотдачи и физиологические механизмы ее усиления).

36. Физиологические проявления тепловой адаптации спортсменов. Потери воды и солей в условиях повышенной температуры и влажности воздуха и их восполнение.

37. Физиологические особенности мышечной работы человека в условиях низкой температуры воздуха (лыжный и конькобежный спорт): изменения функций организма и особенности акклиматизации.

38. Влияние горных условий на организм человека. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления.

39. Горная акклиматизация (адаптация к высоте) – изменения в составе крови, функции дыхания и кровообращения.

40. Спортивная работоспособность в среднегорье при выполнении скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость и после возвращения на уровень моря.

41. Влияние биоритмов (циркадианных и др.) на работоспособность спортсменов. Физиологические изменения в организме при смене временных поясов.

42. Влияние водной среды на спортивную работоспособность (факторы, действующие на организм, особенности терморегуляции и функции сенсорных систем, систем внешнего дыхания и кровообращения).

43. Гипокинезия и ее влияние на организм человека. Физиологическое обоснование величин физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.

44. Физиологическая характеристика влияния разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) на организм в зрелом и пожилом возрасте.

45. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная и утренняя гимнастика, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) в зрелом и пожилом возрасте.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры - М. : Спорт, 2016. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2015. - Режим доступа: - URL:http://biblioclub.ru/ index.php?page=book&id=430455
3. Руководство к практическим занятиям по физиологии : учебное пособие - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429369

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

http://www.library.ru/help

www.fitn.ru/info/page_332_3.html

http://sportzal.com/post/1300/

www.fizkult – ura.ru

www.widow.edu.ru

www.5 ballov.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). - учебно-наглядные пособия (планшеты, плакаты и т.д.).

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

В преподавании "Физиологии физического воспитания " рационально использовать метод модульной системы с рейтинговой оценкой знаний студентов, предусматривающий преимущественно индивидуальную работу со студентами.

Занятия по курсу "Физиология физического воспитания " проводятся в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов.

На лекциях студенты занимаются всем потоком или одной группой и получают краткие знания по всем разделам дисциплины.

На практических занятиях студенты занимаются по подгруппам и изучают приоритетные, наиболее трудные разделы дисциплины.

Практические занятия проводятся в учебном кабинете, а также непосредственно в учебно-тренировочных помещениях, оснащенных современным спортивным оборудованием и специальными устройствами.

Самостоятельная работа выражается в подготовке студентов к практическим занятиям по заданиям преподавателя. Она включает изучение специальной литературы и периодических информационных материалов. Самостоятельная работа также включает написание реферативных работ и подготовку докладов по предложенным преподавателем темам, выполнение которой, в полном объеме, обеспечивает допуск к зачету.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Вопросы для экзамена:

1. Понятие об адаптации. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам и ее основные функциональные эффекты. Функциональные резервы организма и возможности их использования.

2. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе или мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.

3. Физиологическая классификация спортивных упражнений по В.С. Фарфелю. Классификация упражнений избранного вида спорта.

4. Физиологическая характеристика максимальной и субмаксимальной зон относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гравитационный шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.

5. Физиологическая характеристика большой и умеренной зоны относительной мощности циклических видов спорта (продолжительность, механизмы энергообеспечения, изменения висцеральных систем, механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Гипогликемический шок, механизмы развития, способы предупреждения и ликвидации.

6. Физиологическая характеристика стереотипных физических упражнений, выполнение которых оценивается в баллах (с примерами из разных видов спорта).

7. Физиологическая характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства).

8. Физиологическая характеристика ациклических упражнений (силовые и скоростно-силовые упражнения). Позы и статические усилия. Феномен статического усилия. Натуживание и его влияние на дыхание, кровообращение, мышечную силу. Взрывные усилия.

9. Физиологическая характеристика предстартового состояния (механизмы возникновения, особенности функциональных изменений).

10. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

11. Физиологическая характеристика разминки (механизмы и особенности функциональных сдвигов, общая и специальные части разминки, сохранение эффектов разминки). Ее особенности в избранном виде спорта.

12. Физиологические закономерности и механизмы врабатывания. Факторы, его определяющие.

13. «Мертвая точка» и «второе дыхание», механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».

14. Устойчивое состояние (понятие о кислородном запросе, потребление кислорода и кислородном долге). Виды устойчивого состояния и механизмы их возникновения.

15. Утомление, как биологический процесс (острое и хроническое, общее и локальное утомление). Признаки утомления. Чувство усталости. Компенсированное и некомпенсированное утомление.

16. Современные представления о механизмах утомления и теории, объясняющие его возникновение.

17. Основные факторы утомления при упражнениях разного характера и мощности (циклические, ациклические и ситуационные упражнения, движения, оцениваемые в баллах). Проявления утомления в избранном виде спорта.

18. Восстановление и восстановительный период. Их физиологические закономерности. Кислородный долг (его компоненты) и восстановление энергетических запасов организма.

19. Особенности восстановления после спортивных упражнений различного характера. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых (И.М.Сеченов).

20. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (условно-рефлекторные механизмы, двигательный динамический стереотип, экстраполяция, двигательная память, сенсорная афферентация).

21. Фазы формирования двигательного навыка, автоматизация движений спортсмена. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка в различных видах спорта.

22. Физиологические механизмы физического качества сила. Максимальная произвольная сила, центральные и периферические факторы, ее определяющие, влияние эмоций и мотиваций. Типы гипертрофии мышц. Физиологическое обоснование тренировки мышечной силы в избранном виде спорта.

23. Физиологические основы тренировки скоростно-силовых качеств. Взрывная сила и ее механизмы. Энергетическая характеристика скоростно-силовых упражнений.

24. Физиологические механизмы физического качества скорости (быстроты) движений и его проявлений (скрытый период двигательной реакции, время одиночного движения, темп движений).

25. Определение физического качества выносливость. Виды выносливости, роль генетических и средовых факторов в их развитии. Особенности проявления выносливости в избранном виде спорта.

26. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Изменения в системах внешнего дыхания, крови и кровообращения, системе микроциркуляции мышц. Максимальное потребление кислорода (величины, методы определения).

27. Физиологические основы развития физических качеств ловкость и гибкость.

28. Морфофункциональные показатели тренированности спортсменов в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартных (тестирующих) и предельных (соревновательных) нагрузок.

29. Факторы, определяющие и лимитирующие максимальное потребление кислорода. Порог анаэробного обмена и его использование в тренировочном процессе.

30. Физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом: принципы специфичности пороговых нагрузок, обратимости, цикличности и другие. Многолетняя тренировка как процесс формирования долговременной адаптации.

31. Морфофункциональные особенности женского организма, лимитирующие спортивную работоспособность и благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Менструальный цикл и его фазы (морфофункциональные «перестройки» в организме, влияние на спортивную работоспособность).

32. Влияние больших физических нагрузок на растущий и зрелый женский организм. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз менструального цикла.

33. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в детском, подростковом и юношеском возрасте. Возрастные особенности динамики состояний организма при спортивной деятельности.

34. Физиологические основы отбора и ориентации юных спортсменов. Значение генетического фактора и условий среды в прогнозировании спортивных результатов.

35. Влияние повышенной температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность (физические механизмы теплоотдачи и физиологические механизмы ее усиления).

36. Физиологические проявления тепловой адаптации спортсменов. Потери воды и солей в условиях повышенной температуры и влажности воздуха и их восполнение.

37. Физиологические особенности мышечной работы человека в условиях низкой температуры воздуха (лыжный и конькобежный спорт): изменения функций организма и особенности акклиматизации.

38. Влияние горных условий на организм человека. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления.

39. Горная акклиматизация (адаптация к высоте) – изменения в составе крови, функции дыхания и кровообращения.

40. Спортивная работоспособность в среднегорье при выполнении скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость и после возвращения на уровень моря.

41. Влияние биоритмов (циркадианных и др.) на работоспособность спортсменов. Физиологические изменения в организме при смене временных поясов.

42. Влияние водной среды на спортивную работоспособность (факторы, действующие на организм, особенности терморегуляции и функции сенсорных систем, систем внешнего дыхания и кровообращения).

43. Гипокинезия и ее влияние на организм человека. Физиологическое обоснование величин физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.

44. Физиологическая характеристика влияния разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и др.) на организм в зрелом и пожилом возрасте.

45. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная и утренняя гимнастика, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) в зрелом и пожилом возрасте.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9

Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Программу разработал:
д.м.н., профессор кафедры ОЗиБЖ БГПУ им. М. Акмуллы С.А. Лобанов

Эксперты:
внутренний
к. био. н., доцент кафедры ОЗиБЖ БГПУ Т.Р. Кабиров
внешний
д.биол.н., профессор кафедры патофизиологии БГМУ Э.Н. Хисамов

МИНПРОСВЯЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.03 БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является формирование компетенций:
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).
Индикатор достижения:
УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Формирование профессиональных компетенций:
ПК-2 - способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
Индикатор достижения:
ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2.Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Биомеханика» относится части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4.Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате освоения дисциплины студент должен:
Знать:
- основные понятия о механических свойствах скелета.
- основные понятия биодинамики мышц.
- основные понятия биомеханики силы.

- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

- основные понятия биомеханических особенностей физической работоспособности.

- основные понятия биомеханики движений и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- основные понятия энергетики локомоций.

Уметь:

-Анализировать биомеханические цепи.

-Оценить уровень мышечного сокращения.

-Определить коэффициент полезного действия мышц.

-Анализировать биомеханику и энергетику физических упражнений при различных видах спорта.

-Сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Владеть навыками:

-Применения в работе на уроках физического воспитания биодинамические закономерности двигательных реакций.

-Использовать биомеханические свойства тела воспитанников в спортивном отборе.

-Применять физические упражнения для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

-Применить данные биомеханического контроля учащихся в тренировочном процессе.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№пп	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Введение в биомеханику	Предмет и метод биомеханики. Общая и частные задачи биомеханики спорта. Направления развития биомеханики
2	Биомеханические характеристики тела человека и его движений	Кинематические, динамические, энергетические характеристики. Программа положения тела
3	Методы исследования в биомеханике	Методы регистрации и обработки кинематических, динамических, энергетических характеристик

4	Биодинамика двигательных действий	Силы в движении человека
5	Строение и функции б/м системы	Биомеханические пары и цепи. Биомеханика мышц. Условия тяги мышц. Биомеханическая система
6	Биомеханика физических качеств	Понятие «моторика человека». Б/м характеристика силы, быстроты, выносливости, гибкости
7	Индивидуальные и групповые особенности моторики	Телосложение и моторика. Онтогенез моторики. Особенности моторики женщин. Двигательные предпочтения
8	Управление движениями	Циклы управления. Перемещение информации. Управление движениями в переменных условиях
9	Движения вокруг осей	Динамика вращательного движения. Управление вращательным движением
10	Сохранение и изменение и положения тела	Равновесие тела человека. Сохранение и восстановление положения. Движения на месте
11	Локомоторные движения	Механизм отталкивания от опоры. Шагательные движения. Биодинамика бега, прыжков, ходьбы на лыжах, плавания
12	Перемещающие движения	Полет спортивных снарядов. Динамика и кинематика перемещающих движений. Ударные действия
13	Биомеханический контроль технической подготовленности	Показатели технической подготовленности. Эффективность и освоенность спортивной техники

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1 … Введение в биомеханику

Тема 2 … Биомеханические характеристики тела человека и его движений

Тема 3 … Методы исследования в биомеханике

Тема 4 … Биодинамика двигательных действий

Тема 5 … Строение и функции б/м системы

Тема 6 … Биомеханика физических качеств

Тема 7 … Индивидуальные и групповые особенности моторики

Тема 8 … Управление движениями

Тема 9 … Движения вокруг осей

Тема 10 … Сохранение и изменение и положения тела

Тема 11 … Локомоторные движения

Тема 12 … Перемещающие движения

Тема 13 … Биомеханический контроль технической подготовленности

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тематика практических занятий

Работа № 1.
Введение в биомеханику
Вопросы
Предмет и метод биомеханики.
Общая задачи биомеханики спорта.
Частные задачи биомеханики спорта.
Направления развития биомеханики

Работа № 2.
Биомеханические характеристики тела человека и его движений
Вопросы
Кинематические характеристики,
Динамические характеристики,
Энергетические характеристики.
Программа положения тела

Работа № 3.
Методы исследования в биомеханике
Вопросы
Методы регистрации кинематических характеристик,
Методы регистрации динамических характеристик,
Методы регистрации энергетических характеристик
Методы обработки кинематических, характеристик
Методы обработки динамических характеристик
Методы обработки энергетических характеристик

Работа № 4.

Биодинамика двигательных действий
Вопросы
Биомеханика силы в движении человека
Биомеханика силы быстроты и гибкости
Биомеханика силы трения
Биомеханика силы упругости

Работа № 5.
Строение и функции б/м системы
Вопросы
Биомеханические пары и цепи.
Биомеханика мышц.
Условия тяги мышц.
Биомеханическая система

Работа № 6.
Биомеханика физических качеств
Вопросы
Понятие «моторика человека».
Б/м характеристика силы,
Б/м характеристика быстроты,
Б/м характеристика выносливости,
Б/м характеристика гибкости

Работа № 7.
Индивидуальные и групповые особенности моторики
Вопросы
Телосложение и моторика.
Онтогенез моторики.
Особенности моторики женщин.
Двигательные предпочтения

Работа № 8. (1 часа)
Управление движениями
Вопросы
Циклы управления.
Перемещение информации.
Управление движениями в переменных условиях

Работа № 9.
Движения вокруг осей
Вопросы
Динамика вращательного движения.
Управление вращательным движением

Работа № 10.
Сохранение и изменение и положения тела
Вопросы
Равновесие тела человека.
Сохранение и восстановление положения.
Движения на месте

Работа № 11.
Локомоторные движения
Вопросы
Механизм отталкивания от опоры.
Шагательные движения.
Биодинамика бега,
Биодинамика прыжков,
Биодинамика ходьбы на лыжах,
Биодинамика плавания

Работа № 12.
Перемещающие движения
Вопросы
Полет спортивных снарядов.
Динамика перемещающих движений.

Кинематика перемещающих движений.
Ударные действия
Работа № 13.
Биомеханический контроль технической подготовленности
Вопросы
Показатели технической подготовленности.
Эффективность спортивной техники
Освоенность спортивной техники

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практикума
1.	Введение в биомеханику	Тема 1 … Введение в биомеханику
2.	Биомеханические характеристики тела человека и его движений	Тема 2 … Биомеханические характеристики тела человека и его движений
3.	Методы исследования в биомеханике	Тема 3 … Методы исследования в биомеханике
4.	Биодинамика двигательных действий	Тема 4 … Биодинамика двигательных действий…
5	Строение и функции б/м системы	Тема 5 … Строение и функции б/м системы
6	Биомеханика физических качеств	Тема 6 … Биомеханика физических качеств
7	Индивидуальные и групповые особенности моторики	Тема 7 … Индивидуальные и групповые особенности моторики
8	Управление движениями	Тема 8 … Управление движениями
9	Движения вокруг осей	Тема 9 … Движения вокруг осей
10	Сохранение и изменение и положения тела	Тема 10 … Сохранение и изменение и положения тела
11	Локомоторные движения	Тема 11 … Локомоторные движения
12	Перемещающие движения	Тема 12 … Перемещающие движения
13	Биомеханический контроль технической подготовленности	Тема 13 … Биомеханический контроль технической подготовленности

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

- Изучить и разобрать материал по теме - Кинематика движений человека – выполнить задание на «+» оценку ;
- Изучить и разобрать материал по теме - Динамика движений человека – выполнить задание на «+» оценку ;
- Изучить и разобрать материал по теме - Механическая работа и энергия при движениях человека – выполнить задание на «+» оценку ;
- Изучить и разобрать материал по теме - Движения вокруг осей – выполнить задание на «+» оценку ;
- Изучить и разобрать материал по теме - Локомоторные движения – выполнить задание на «+» оценку ;
- Изучить и разобрать материал по теме – Перемещающиеся движения – выполнить задание на «+» оценку ;
- Самостоятельно составить свою презентацию по темам - Ударные действия и Индивидуальные и групповые особенности моторики и выполнить на «+» оценку;
- На основе научно-методической литературы изучить следующие вопросы :

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ

1. Предмет и метод биомеханики. Общая и частные задачи биомеханики спорта. Направления развития биомеханики
2. Кинематические, динамические, энергетические характеристики. Программа положения тела
3. Методы регистрации и обработки кинематических, динамических, энергетических характеристик
4. Силы в движении человека
5. Биомеханические пары и цепи. Биомеханика мышц. Условия тяги мышц. Биомеханическая система
6. Понятие «моторика человека». Б/м характеристика силы, быстроты, выносливости, гибкости
7. Телосложение и моторика. Онтогенез моторики. Особенности моторики женщин. Двигательные предпочтения
8. Циклы управления. Перемещение информации. Управление движениями в переменных условиях
9. Динамика вращательного движения. Управление вращательным движением
10. Равновесие тела человека. Сохранение и восстановление положения. Движения на месте
11. Механизм отталкивания от опоры. Шагательные движения. Биодинамика бега, прыжков, ходьбы на лыжах, плавания
12. Полет спортивных снарядов. Динамика и кинематика перемещающих движений. Ударные действия
13. Показатели технической подготовленности. Эффективность и освоенность спортивной техники

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

Дубровский В. Биомеханика: учебник.- М.: Владос, 2003

Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Б. Коренберг. - М.: Советский спорт, 2011. - 208 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru

Хисамов Э.Н. Очерки по биомеханике.- Уфа: БГПУ, 2007

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных инструментарием (ростомер, медицинские весы, гониометр Гамбурцева, угломер, ротатомер, гибкая метровая лента, рулетка, треугольная школьная линейка, циркуль антропометрический, антропометрические карандаши, динамометр кистевой, динамометр становой, велоэргометр, подограф, электромиограф, сеймдатчик на ЭКГ-аппарате для тремографии, электрокиограф для актограммы во сне, калипер Беста ля измерения кожно-жировых складок), учебные таблицы, демонстрационные материалы.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная

клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Лекционный материал студентам предлагается в бумажном, электронном вариантах, а также в виде устного изложения или консультативной форме. Обратная связь осуществляется индивидуально путем персональных проверок рукописей в конспектах студентов. Практические занятия проводятся в форме антропометрии, фронтальных устных выступлений студентов, выполнений тестовых заданий. Требования к зачету: допуск к зачету индивидуально при выполнении учебных нагрузок (конспекты лекций, протоколы по антропометрии, устные ответы по всем выделенным темам), зачет в виде собеседований по всем дидактическим единицам разделов дисциплины и выполнений тестовых заданий.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерные вопросы к зачету по биомеханике

Предмет и метод биомеханики.
Общая и частные задачи биомеханики спорта.
Направления развития биомеханики
Кинематические, динамические, энергетические характеристики.
Программа положения тела
Методы регистрации и обработки кинематических, динамических, энергетических характеристик
Силы в движении человека
Биомеханические пары и цепи.
Биомеханика мышц.
Условия тяги мышц.
Биомеханическая система
Понятие «моторика человека».
Б/м характеристика силы, быстроты, выносливости, гибкости
Телосложение и моторика.
Онтогенез моторики.
Особенности моторики женщин.
Двигательные предпочтения
Циклы управления.
Перемещение информации.
Управление движениями в переменных условиях
Динамика вращательного движения.
Управление вращательным движением
Равновесие тела человека.

Сохранение и восстановление положения.
Движения на месте
Механизм отталкивания от опоры.
Шагательные движения.
Биодинамика бега, прыжков, ходьбы на лыжах, плавания
Полет спортивных снарядов.
Динамика и кинематика перемещающих движений.
Ударные действия
Показатели технической подготовленности.
Эффективность и освоенность спортивной техники

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9

Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

С.А. Лобанов д.м.н., профессор кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М. Акмуллы.

Эксперты:

внешний

д.б.н., профессор кафедры патофизиологии БГМУ Э.Н. Хисамов

внутренний

к.мед.н., доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М.Акмуллы Е.Ю. Горбаткова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.04 «СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»

для направления подготовки
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

1.**Целью дисциплины** является:

а) Формирование универсальной компетенции:

- развитие универсальной компетенции:

- Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1).

- индикаторы достижения:

- демонстрирует владение методами системного анализа, способы обоснования решения (индукция, дедукция, по аналогии) поставленной задачи (УК-1.1.);

- Использует методы поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; навыки выбора методов критического анализа, адекватных поставленной задаче (УК-1.2.).

б) Формирование профессиональной компетенции:

б) профессиональных компетенций:

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2. Демонстрирует способы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Применяет навыки методической работы при сопровождении деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Спортивная метрология» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков;
- особенности использования основных положений и принципов педагогики, методой педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовки;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы;
- методы и принципы обеспечения единства измерений;
- методы оценки спортивной подготовленности и качества учебно-тренировочного

процесса;

уметь:

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- метрологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, тактической, теоретической и других видов подготовленности спортсменов, и их соревновательных и тренировочных нагрузок.

владеть:

- навыками применения метрологически обоснованных средств и методов измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;
- навыками проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Введение в спортивную метрологию. Дисциплина позволяющая проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования). Предмет и задачи спортивной метрологии. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте. Спортивная метрология как учебная дисциплина в области физического воспитания и спорта.

	и спорта с использованием апробированных методик.	
	Раздел 2. Основы теории измерений и основы использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	Основы теории измерений. Понятие об измерении. Шкалы измерений (наименований, порядка, интервалов и отношений).
	Раздел 3. Основы теории тестов.	Основы теории тестов. Общие понятия теории тестов. Тесты в практике и научных исследованиях физического воспитания, спорта.
	Раздел 4. Основы теории оценок. Квалиметрия.	Основы теории оценок. Оценивание и нормы. Системы оценивания и их разновидности. Область применения систем оценивания в физическом воспитании и спорте. Основные задачи оценивания. Шкалы оценивания. Типы шкал оценивания: пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и сигмовидная. Разновидности шкал: стандартные, перцентильные, параметрические шкалы выборных точек. Нормы. Разновидности норм: сопоставительные, индивидуальные, должные, возрастные. Количественная оценка качественных показателей. Понятие о квалиметрии. Принципы квалиметрии.
	Раздел 5. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте.	Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении. Управление в спортивной тренировке. Контроль в спортивной тренировке. Состояние спортсмена и разновидности контроля. Метрологические основы контроля за физической подготовленностью спортсменов. Контроль скоростно-силовых качеств. Измерение основных показателей скоростных качеств. Контроль выносливости в физической работоспособности. Методы измерения выносливости. Метрологические основы контроля за соревновательными и тренировочными нагрузками. Метрологические требования к контролю за тренировочными и соревновательными нагрузками. Метрологические основы отбора в спорте.
	Раздел 6. Математическая статистика и ее использование в спортивной метрологии.	Прикладные методы статистической обработки и анализа материалов контроля и область их применения. Область применения и прикладные особенности использования методов математической статистики в системе комплексного контроля.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Введение в спортивную метрологию. Дисциплина позволяющая проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Тема 2. Основы теории измерений и основы использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

Тема 3. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Введение в спортивную метрологию. Дисциплина позволяющая проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Вопросы для обсуждения:

1. Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования).
2. Предмет и задачи спортивной метрологии.
3. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте.
4. Спортивная метрология как учебная дисциплина в области физического воспитания и спорта.

Тема 2: Основы теории измерений и основы использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое метрология.
2. Каковы особенности спортивной метрологии.
3. Каковы задачи законодательной метрологии.
4. Что называют физической величиной?
5. Чем отличаются основные и производные величины?
6. Что называется единицей физической величины, а что ее значением?
7. Изложить свою точку зрения на классификацию величин.

Тема 3: Шкалы измерений в спортивной метрологии.

Вопросы для обсуждения:

1. Определить, какие шкалы используются для измерения параметров в избранном студентом виде спорта.

2. Сгруппировать полученные примеры.

Тема 4: Основы теории оценок. Квалиметрия.

Вопросы для обсуждения:

1. Основы теории оценок.
2. Оценивание и нормы.
3. Системы оценивания и их разновидности.
4. Область применения систем оценивания в физическом воспитании и спорте.
5. Основные задачи оценивания. Шкалы оценивания.
6. Типы шкал оценивания: пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и сигмовидная.
7. Разновидности шкал: стандартные, перцентильные, параметрические шкалы выборных точек.
8. Нормы. Разновидности норм: сопоставительные, индивидуальные, должные,

возрастные.

9. Количественная оценка качественных показателей.
10. Понятие о квалиметрии. Принципы квалиметрии.

Тема 5: Основы теории тестов. Надежность тестов. Информативность тестов. Общепринятые тесты в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое тестирование в сфере физической культуры и спорта?
2. Охарактеризуйте европейское тестирование.
3. Что такое аутентичность теста?
4. Охарактеризуйте американское тестирование.
5. Дайте определение информативности, надежности, согласованности, стабильности, эквивалентности теста.

Тема 6: Математическая статистика и ее использование в спортивной метрологии.

Вопросы для обсуждения:

1. Прикладные методы статистической обработки и анализа материалов контроля и область их применения.
2. Область применения и прикладные особенности использования методов математической статистики в системе комплексного контроля.

Тема 7: Методы количественной оценки качественных показателей

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое квалиметрия?
2. В чем заключается метод анкетирования?
3. Расскажите о видах анкетирования.
4. Что представляет собой метод экспертных оценок? Протокол заседания экспертной комиссии.
5. Что такое ранговое построение?
6. Когда применяют метод «мозговой атаки»? Приведите примеры использования данного метода.

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ.

Тема 1: Дисциплина «Спортивная метрология» позволяющая проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Тема 2: Основы теории измерений и основы использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

Тема 3: Определение информативности и надежности тестов.

Тема 4: Способы вычисления достоверности различий между результатами исследований t-критерий Стьюдента

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины:

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ

1. Метрологический отбор и прогнозирование спортивных достижений в разные возрастные периоды.
2. Психофизиологическое шкалирование при оценке физических нагрузок.
3. Управление в спортивной тренировке.
4. Контроль в спортивной тренировке.
5. Дисциплина «Спортивная метрология» позволяющая проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

6. Основы теории измерений и основы использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.
7. Показатели спортивной подготовленности.
8. Применение шкал оценок в практике спортивных измерений.
9. Метрологическая служба РФ. Его функции и задачи.
10. Закон «Об обеспечении единства измерений».
11. История возникновения и современное состояние спортивной метрологии.
12. Экспертиза в практике спорта.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

основная литература:

1. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355.

дополнительная литература**:**

1. Попков, В.Н. Спортивная метрология : курс лекций / В.Н. Попков ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2004. – 183 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886.
2. Начинская, С. В. Спортивная метрология [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Светлана Васильевна ; С. В. Начинская. - 3-е изд. ; испр. - М. : Академия, 2011.

3. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов / Юрий Иванович, Михаил Михайлович ; Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков. - М. : Академия, 2000.

программное обеспечение:
Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:
http://www.consultant.ru
http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: компьютерная презентация отдельных тем (презентации, схемы, таблицы, рисунки).

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Дисциплина «Спортивная метрология» тесно связана с такими дисциплинами, математическая статистика, спортивная морфология, физиология, биомеханика, психология, физика.

Взаимодействуя с этими дисциплинами, дисциплина «Спортивная метрология» как единая научно-учебная дисциплина, преследует цель создания необходимых предпосылок и условий для профессиональной подготовки, роста и совершенствования специалиста по физической культуре и спорту.

Дисциплина «Спортивная метрология» введена для того, чтобы передать будущим специалистам знания и социальный опыт, необходимые для профессионально-практической деятельности преподавателя и тренера.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены вопросами к зачету.

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Что такое метрология.
2. Каковы особенности спортивной метрологии.
3. Каковы задачи законодательной метрологии.
4. Что называют физической величиной
5. Чем отличаются основные и производные величины
6. Что называется единицей физической величины, а что ее значением.
7. Особенности проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
8. Особенности использования основных положений и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологии.
9. Изложить свою точку зрения на классификацию величин.
10. Составить схему измерительной системы для регистрации биомеханических параметров в избранном виде спорта.
11. Понятие о шкале наименований.
12. Понятие о шкале порядка.
13. Понятие об интервальной шкале.
14. Понятие о шкале отношений.
15. Определить, какие шкалы используются для измерения параметров в избранном студентом виде спорта.
16. Способы контроля за технической подготовленностью.
17. Методы контроля за разносторонностью техники.
18. Методы контроля за тактическими действиями.
19. Способы контроля за телосложением спортсмена.
20. Способы контроля за скоростными качествами.

21. Способы контроля за силовыми качествами. Разновидности контроля и методы измерения.
22. Способы контроля за силовыми качествами без измерительных устройств.
23. Способы контроля за уровнем развития выносливости. Общие требования к контролю.
24. Способы контроля за гибкостью.
25. Способы контроля за ловкостью.
26. Способы контроля за объемом нагрузки.
27. Способы контроля за интенсивностью нагрузки.
28. Что такое норма в сфере физической культуры и спорта.
29. Какие существуют нормы в ФКиС.
30. Приведите примеры разрядных, индивидуальных, сопоставительных и должных норм в избранном виде спорта.
31. Что такое оценки и оценивание.
32. Что такое тестирование в сфере физической культуры и спорта.
33. Охарактеризуйте европейское тестирование.
34. Что такое аутентичность теста.
35. Охарактеризуйте американское тестирование.
36. Дайте определение информативности, надежности, согласованности, стабильности, эквивалентности теста.
37. Приведите примеры тестирования в сфере ФКиС.
38. Охарактеризуйте общепринятые тесты.
39. Что такое квалиметрия.
40. В чем заключается метод анкетирования.
41. Расскажите о видах анкетирования.
42. Что представляет собой метод экспертных оценок. Протокол заседания экспертной комиссии.
43. Что такое ранговое построение.
44. Дайте определение генеральной и выборочной совокупностям.
45. Что такое вероятность.
46. Что такое распределение.
47. Как осуществить организацию выборки.
48. Расскажите о параметрических и непараметрических критериях.
49. Понятие о статистически достоверных и недостоверных различиях.
50. Как определяется статистическое различие между выборками.
51. Расскажите последовательность применения t - критерию Стьюдента.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать	Отлично	90-100

		проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик программы:
Кафедра ТиМФКиС, канд.биол.наук, доцент Тимченко Т.В.

Эксперты:
внешний
Управление по физическому воспитанию учащихся и подготовке Олимпийского резерва при министерстве образования РБ, начальник управления, кандидат педагогических наук, доцент Каримов Р.Р.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.05 СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

а) Формирование универсальной компетенции:

УК-3 – Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Индикатор достижения:

УК-3.3. Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной цели.

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

Индикатор достижения:

УК.5.1. Имеет представление о межкультурном разнообразии общества в социально-историческом аспекте.

б) Формирование профессиональной компетенции:

ПК-2 - Способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Социология физической культуры и спорта» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- социальное устройство общества;
- основы фундаментальной науки социологии и ее прикладное направление в физической культуре и спорта;
- социальные функции физической культуры и спорта;
- социальные противоречия, обуславливающие исследование социологических проблем физической культуры и спорта;
- социальное понятия спорта и его разновидностей;
- особенности социального взаимодействия и реализации своей роли в команде;
- особенности восприятия межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

– особенности проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;
– особенности становления, развития и завершения спортивной карьеры;
– социальные аспекты формирования личности спортсмена;
– социальные аспекты развития олимпийского движения;
– социокультурный потенциал физической культуры и спорта;
– проблемы соотношения социального и биологического в физической культуре и спорте;
– движущие силы общества, обуславливающие развитие физической культуры и спорта.

Уметь:

– составить программу КСИ в области физической культуры и спорта;
– составить анкету для социологического опроса;
– провести социологический анализ документов (качественный анализ, контент-анализ);
– осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
– воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
– проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;
– провести социологическое исследование на микроуровне (в классе, группе, школе, вузе);
– сделать анализ социологического исследования и выработать практические рекомендации.

Владеть:

– основными методами сбора и анализа социологической информации;
– профессиональными основами речевой коммуникации с использованием социологической терминологии;
– методами анализа социологического исследования.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
11.	Социология как наука об обществе, способствующая восприятию межкультурного разнообразия общества в	Значимость социологического знания в современном мире. Определение социологии как науки. Социология в системе социальных наук. Основные отличия социологии от родственных наук: философии, антропологии, психологии,

	социально-историческом, этическом и философском контекстах.	экономики и других социальных наук. Научный статус социологии: объект, предмет и методы.
12.	Введение в социологию физической культуры и спорта, как дисциплины помогающей проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования	Цели и задачи учебного курса «Социология физической культуры и спорта». Содержание (проблематика) курса. Значение курса социологии физической культуры и спорта для специалистов в области физической культуры и спорта. Организация и формы занятий. Требования к студентам. Социология как наука о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.
13.	Физическая культура и спорт в системе современного социума	Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Понятие социального института и этапы институционализации. Физическая культура и спорт в системе современного социума. Физическая культура и спорт как социальные институты. Социальные функции физической культуры. Специфические функции спорта. Образ жизни общества, здоровый образ жизни, стиль жизни личности. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности.
14.	Социальные проблемы спорта высших достижений и современного олимпийского движения	Отличительные характеристики спорта высших достижений от других разновидностей спорта.
15.	Спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры	Понятие и специфика спортивной карьеры. Периоды развития и периодизация спортивной карьеры. Социальные особенности основных этапов спортивной карьеры: начала спортивной специализации; перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта; перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт; перехода от кульминации к финишу; завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.
16.	Конкретно-социологические исследования, методы, инструментарий и процедура исследования в сфере физической культуры и спорта	Конкретно-социологическое исследование - методологическая основа прикладной социологии. Основные задачи, этапы и элементы конкретно-социологического исследования, его разновидности. Роль и значение конкретно-социологических исследований в социологии физической культуры и спорта. Значение

		конкретно-социологических исследований для повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Понятия «метод», «методология», «методика», «техника». Основные методы конкретно-социологического исследования. Анализ документов. Социологическая классификация документов. Контент-анализ как способ качественно-количественного содержания текста. Наблюдение, его разновидности.
17.	Социальные характеристики физической культуры и спорта, их основные различия и пути интеграции, осуществление социального взаимодействия, а также реализация своей роли в команде.	Историко-культурологические предпосылки возникновения спорта и физической культуры. Причины возникновения спорта: спорт как игра, спорт как способ подготовки к трудовой деятельности, спорт как средство воспитания и образования, спорт как досужее развлечение, спорт как способ разрешения личностных конфликтов. Причины возникновения физической культуры: физическая культура как базовый фактор формирования двигательных умений и навыков, физическая культура как способ подготовки к жизненной практике, физическая культура как способ воспитания и институционализации. Социальная природа спорта и физической культуры. Разновидности спорта: массовый, профессиональный, олимпийский, коммерческий, спорт высших достижений, адаптивный.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Социология как наука об обществе, способствующая восприятию межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

Тема 2: Введение в социологию физической культуры и спорта, как дисциплины помогающей проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Тема 3: Социальные характеристики физической культуры и спорта, их основные различия и пути интеграции, осуществление социального взаимодействия, а также реализация своей роли в команде.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Социология как наука об обществе, способствующая восприятию межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.

Вопросы для обсуждения:

1. Значимость социологического знания в современном мире.
2. Определение социологии как науки.
3. Социология в системе социальных наук.
4. Основные отличия социологии от родственных наук: философии, антропологии, психологии, экономики и других социальных наук.

5. Научный статус социологии: объект, предмет и методы.

Тема 2: Введение в социологию физической культуры и спорта, как дисциплины помогающей проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Вопросы для обсуждения:

1. Цели и задачи учебного курса «Социология физической культуры и спорта».
2. Содержание (проблематика) курса.
3. Значение курса социологии физической культуры и спорта для специалистов в области физической культуры и спорта.
4. Организация и формы занятий.
5. Требования к студентам.
6. Социология как наука о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Тема 3: Физическая культура и спорт в системе современного социума.

Вопросы для обсуждения:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Понятие социального института и этапы институционализации.
2. Физическая культура и спорт в системе современного социума. Физическая культура и спорт как социальные институты.
3. Социальные функции физической культуры. Специфические функции спорта.
4. Образ жизни общества, здоровый образ жизни, стиль жизни личности.
5. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности.

Тема 4: Социальные проблемы спорта высших достижений и современного олимпийского движения

Вопросы для обсуждения:

1. Отличительные характеристики спорта высших достижений от других разновидностей спорта.

Тема 5: Спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие и специфика спортивной карьеры. Периоды развития и периодизация спортивной карьеры.
2. Социальные особенности основных этапов спортивной карьеры: начала спортивной специализации; перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта; перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт; перехода от кульминации к финишу; завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Тема 6: Конкретно-социологические исследования, методы, инструментарий и процедура исследования в сфере физической культуры и спорта

Вопросы для обсуждения:

1. Конкретно-социологическое исследование - методологическая основа прикладной социологии. Основные задачи, этапы и элементы конкретно-социологического исследования, его разновидности.
2. Роль и значение конкретно-социологических исследований в социологии физической культуры и спорта. Значение конкретно-социологических исследований для повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

3. Понятия «метод», «методология», «методика», «техника». Основные методы конкретно-социологического исследования.
4. Анализ документов. Социологическая классификация документов. Контент-анализ как способ качественно-количественного содержания текста. Наблюдение, его разновидности.

Тема 7: Социальные характеристики физической культуры и спорта, их основные различия и пути интеграции, осуществление социального взаимодействия, а также реализация своей роли в команде.

Вопросы для обсуждения:

1. Историко-культурологические предпосылки возникновения спорта и физической культуры.
2. Причины возникновения спорта: спорт как игра, спорт как способ подготовки к трудовой деятельности, спорт как средство воспитания и образования, спорт как досужее развлечение, спорт как способ разрешения личностных конфликтов.
3. Причины возникновения физической культуры: физическая культура как базовый фактор формирования двигательных умений и навыков, физическая культура как способ подготовки к жизненной практике, физическая культура как способ воспитания и институционализации.
4. Социальная природа спорта и физической культуры. Разновидности спорта: массовый, профессиональный, олимпийский, коммерческий, спорт высших достижений, адаптивный.

Рекомендуемый перечень тем практикума / лабораторных работ. Не предусмотрен

Требования к самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов как средство организации овладения ими знаний о мере и закономерностях его развития в новом поколении государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования выходит на первые позиции.

1. Деловая игра «Проявите себя аналитиком и поставьте социальный диагноз нашему обществу» (в какие периоде истории общества аномия достигала наибольшего накала…).
2. Составьте анкету по следующим темам: проведение свободного времени, ведение здорового образа жизни, вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность.
3. Определите проблему в физической культуре и спорте, требующие исследования на уровне макросоциологии, микросоциологии, социологии среднего звена.
4. Определите основные социологические понятия и составьте словарь социологических понятий (культура, физическая культура, спорт, спортивная культура, система спортивного и физического воспитания, олимпийское образование, личность, социальные отношения, спортивная карьера, социальная защищенность, социальная адаптация спортсмена, социальная интеграция спортсмена, социальный статус спортсмена).
5. Составьте схему взаимосвязей физической культуры с другими социальными сферами и социальными институтами.
6. Опишите схему социального взаимодействия и реализации своей роли в команде.
7. Охарактеризуйте межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.
8. Опишите технологию проектирования и реализации учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
9. Постройте схему классификации ценностей физической культуры и спорта на общественном и личностном уровнях.

10. Выстроить схему соотношений стихийного и сознательного воздействия на физическое состояние человека.
11. Составить перечень и дать краткий анализ основных социологических проблем спорта высших достижений современного олимпийского движения.
12. Проанализировать образ жизни спортсменов-олимпийцев на примере одного из олимпийских чемпионов.

Примерная тематика рефератов для самостоятельной работы

1. Научный статус социологии физической культуры и спорта.
2. Социология физической культуры и спорта в системе социологического знания.
3. История развития социологии спорта на Западе и в России.
4. Социальные аспекты обновления системы физического воспитания.
5. СМИ как движущая сила развития физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в современном обществе.
7. Физическая культура личности есть часть общей культуры человека.
8. Современные концепции формирования образа жизни общества и стиля жизни личности.
9. Специфика спорта как самостоятельного социального института.
10. Противоречия современного олимпийского движения.
11. Противоречия спорта высших достижений и пути выхода из кризисного состояния.
12. Особенности социального взаимодействия и реализации своей роли в команде.
13. Особенности межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.
14. Технология проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
15. Социальные ценности олимпийской культуры.
16. Социологический прогноз развития спорта в XXI в.
17. Формирование спортивной карьеры на примере разных видов спорта.
18. Конкретное социологическое исследование в сфере физической культуры и спорта.
19. Единство социального и биологического в формировании физической культуры личности.
20. Социальная природа, исторические корни и социальный генезис физической культуры и спорта.
21. Движущие силы развития физической культуры и спорта в XXI: в.
22. Личность спортсмена: особенности формирования и социализации.
23. Проблема лидерства в спорта.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации

преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Матвеев, С. С. (кандидат педагогических наук ; кафедра теории и методики физической культуры и спорта).Социология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Станислав Станиславович, Инна Рифадовна, Людмила Михайловна ; С. С. Матвеев, И. Р. Федулина, Л. М. Матвеева ; МОиН РФ, ФГБОУ ВО БГПУ им. М. Акмуллы. - Уфа : Издательство БГПУ, 2016.
2. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры : [12+] / А.А. Передельский. – Москва : Спорт, 2016. – 417 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
Свободно распространяемое программное обеспечение Moodle для реализации дистанционных образовательных технологий.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.consultant.ru
http://www.garant.ru
http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для успешного усвоения дисциплины необходимо создать условия, которые позволили бы преподавателю курса «Социология физической культуры и спорта» продемонстрировать студентам лучшие образцы методических приемов использования наглядных и технических средств обучения в учебном процессе. Аудитория должна быть оснащена наглядными средствами обучения, оборудована техническими средствами обучения, аудио- и видеотехникой, компьютерной техникой. Это позволит студентам с максимальной эффективностью освоить как содержательную часть занятия, так и приемы использования различных методов, средств обучения.

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: оборудованные аудитории; технические средства обучения: компьютеры; аудио, -видеоаппаратура: мультимедиа проектор; учебно-наглядные пособия: электронные пособия по СФК и С и презентации лекций.

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: компьютерная презентация отдельных тем (презентации, схемы, таблицы, рисунки).

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

В процессе изучения дисциплины «Социология физической культуры и спорта» должны овладеть навыками социологического анализа и социального, критического, самостоятельного мышления.

Методические приемы преподавания данного курса исходят из двух основных позиций:

1. Усвоение курса.
2.Использование познавательного процесса в качестве средства воспитания.

В преподавании курса «Социология физической культуры и спорта» используется метод модульной системы с рейтинговой оценкой знаний студентов, которые предусматривает преимущественно индивидуальную работу.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены вопросами к зачету.

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Структура социологии ФК и С и ее функции.
2. В чем заключается суть социологии ФК и С как научной и учебной дисциплины?
3. Общество как социальная система и ее основные элементы.
4. Определите базовые понятия социологии ФК и С (социальное, культура, физическая культура, спортивная культура, система физического и спортивного воспитания, спорт).
5. Цель и задачи социологии физической культуры и спорта.
6. Перечислите функции социологии ФК и С.
7. Определите различия в происхождении и функционировании спорта и физического воспитания.
8. Дайте характеристику основных этапов развития социологии ФК и С в России и за рубежом
9. Охарактеризуйте специфические ценности физической культуры (воспитательные, познавательные, экономические).
10. В чем заключается суть единства биологического и социального в формировании физической культуры?
11. Социальные функции ФК.
12. Специфические функции спорта.
13. Раскройте различия в происхождении и функционировании физического воспитания и спорта.
14. Охарактеризуйте собенности социального взаимодействия и реализации своей роли в команде.
15. Охарактеризуйте собенности межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.
16. Охарактеризуйте технологию проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
17. Охарактеризуйте основные этапы развития общества и их связь с функционированием физической культуры.
18. Современные проблемы социологии ФК и С.
19. Охарактеризуйте содержание ценностного потенциала ФК и С.
20. Охарактеризуйте общественные ценности физической культуры (интеллектуальные, двигательные, мобилизационные, интенционные).
21. В чем заключается интегративная сущность валеологических ценностей ФК и С?
22. Обоснуйте преемственность идей Олимпизма, Олимпийской культуры и Олимпийского воспитания.
23. Государственные и общественные органы управления ФК и С в России.
24. Раскройте социализирующую роль спорта для общества и личности
25. Обоснуйте пути взаимодействия физической и спортивной культур.
26. Охарактеризуйте основные социальные противоречия, определяющие кризис спорта высших достижений.
27. Сформулируйте собственный прогноз развития спорта в XXI веке.
28. Социологический прогноз развития олимпийского движения
29. Социальные факторы, способствующие развитию физической культуры в современном обществе.
30. Проанализируйте отношение современной молодежи к физической культуре.

31. Назовите причины снижения ценностей любительского спорта и жизнеспособности профессионального спорта
32. Содержание и направления в деятельности СМИ по пропаганде ценностей ФК и С.
33. Факторы влияющие на адаптацию спортсменов после завершения спортивной карьеры.
34. Периодизация развития спортивной карьеры
35. Особенности социальной адаптации спортсменок
36. Охарактеризуйте основные методы сбора информации в социологии: наблюдение, эксперимент, опрос, анализ документов.
37. Дайте классификацию вопросов анкеты.
38. Охарактеризуйте различные виды социологического анкетирования
39. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды устного и письменного социологического опроса.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и	Удовлетворительно	50-69,9

(достаточн ый)		практически контролируемого материала		
Недостато чный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетв орительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Доцент кафедры ТиМФКиС, к.п.н. Федулина И.Р.

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.01 ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. **Цель дисциплины:**

формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК- 2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Основы профессиональной деятельности специалиста по физической культуре» относится к вариативной части, дисциплине по выбору учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки;
- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;
- способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

уметь:

- планировать деятельность физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

- проводить мониторинг показателей тренировочного и соревновательного процесса и применять способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки

- сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

владеть:

- умением анализировать тренировочный и соревновательный процессы в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- навыками выбора средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов;

- проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Введение в предмет	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности специалиста. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Производственная физическая культура. Физкультминутка. Физкультурно-реабилитационные мероприятия.
2	Виды профессиональной	**Воспитательная деятельность** *педагога по физической культуре.* Физкультурное воспитание. Валеологическое

	деятельности специалистов по физической культуре	воспитание. Олимпийское воспитание. Спортизированное физическое воспитание. Патриотическое воспитание. **Оздоровительно-коррекционная деятельность.**
3	Планирование физического воспитания	Перспективное планирование. Требования к планированию в физическом воспитании. Целевая направленность педагогического процесса. Всесторонность планирования задач педагогического процесса. Учет закономерностей физического воспитания. Конкретность планирования. Методическая последовательность планирования. **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.** Программа по физическому воспитанию. План-график. Рабочий (тематический) план. План-конспект урока (занятия).

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Введение в предмет.

Тема 2. Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре.

Тема 3. Планирование физического воспитания.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Введение в предмет.

Вопросы для обсуждения: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности специалиста. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Производственная физическая культура. Физкультминутка. Физкультурно-реабилитационные мероприятия.

Тема 2. Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре.

Вопросы для обсуждения: **Воспитательная деятельность** *педагога по физической культуре.* Физкультурное воспитание. Валеологическое воспитание. Олимпийское воспитание. Спортизированное физическое воспитание. Патриотическое воспитание. **Оздоровительно-коррекционная деятельность.**

Тема 3. Планирование физического воспитания.

Вопросы для обсуждения: Перспективное планирование. Требования к планированию в физическом воспитании. Целевая направленность педагогического процесса. Всесторонность планирования задач педагогического процесса. Учет закономерностей физического воспитания. Конкретность планирования. Методическая последовательность планирования. **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.** Программа по физическому воспитанию. План-график. Рабочий (тематический) план. План-конспект урока (занятия).

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Введение в предмет.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности

специалиста.

4. Учебные программы по физической культуре и спорту для образовательных организаций разных уровней образования.

5. Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре.

6. **Воспитательная деятельность** *педагога по физической культуре.* Физкультурное воспитание.

7. Валеологическое воспитание.

8. Спортизированное физическое воспитание.

9. Патриотическое воспитание. **Оздоровительно-коррекционная деятельность.**

10. Планирование физического воспитания для образовательных организаций разных уровней образования.

11. Перспективное планирование.

12. Требования к планированию в физическом воспитании.

13. Реализация учебных программ по физической культуре и спорту для образовательных организаций разных уровней образования.

14. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

15. Планирование результатов тренировочного и соревновательного процесса на этапах разного уровня подготовленности (по выбору).

16. Целевая направленность педагогического процесса.

17. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.

18. Учет закономерностей физического воспитания.

19. Конкретность планирования.

20. Анализ результата тренировочного процесса подготовки спортсменов (этап подготовки по выбору).

21. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.

22. Методическая последовательность планирования.

23. **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.**

24. Анализ результата соревновательного процесса подготовки спортсменов на этапах различных уровней подготовленности (по выбору).

25. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

26. Воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции.

27. Программа по физическому воспитанию. План-график. Рабочий (тематический) план. План-конспект урока (занятия) для организаций разных уровней образования.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или)

групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).
Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Педагогика в профессиональной подготовке бакалавра: учеб. пособие / МОиН РФ, ФГБОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы ; [Н. С. Сытина, А. Т. Арасланова, Л. П. Гирфанова и др.; под ред. Н. С. Сытиной]. - Уфа : БГПУ, 2014.
2. Педагогика физической культуры: курс лекций : [16+] / авт.-сост. Н.В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106
3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Изд. 2-е. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 296 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1 http://www.consultant.ru

http://www.garant.ru

http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

«Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Основы профессиональной деятельности специалиста по физической культуре» – «Введение в предмет», «Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре».

« Планирование физического воспитания».

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Текущая аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Контроль результатов промежуточной аттестации – тестирование.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
2. Место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности специалиста.

3. Учебные программы по физической культуре и спорту для образовательных организаций разных уровней образования.
4. Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре.
5. **Воспитательная деятельность** *педагога по физической культуре.* Физкультурное воспитание.
6. Валеологическое воспитание.
7. Спортизированное физическое воспитание.
8. Патриотическое воспитание. **Оздоровительно-коррекционная деятельность**.
9. Планирование физического воспитания для образовательных организаций разных уровней образования.
10. Перспективное планирование.
11. Требования к планированию в физическом воспитании.
12. Реализация учебных программ по физической культуре и спорту для образовательных организаций разных уровней образования.
13. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.
14. Планирование результатов тренировочного и соревновательного процесса на этапах разного уровня подготовленности (по выбору).
15. Целевая направленность педагогического процесса.
16. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.
17. Учет закономерностей физического воспитания.
18. Конкретность планирования.
19. Анализ результата тренировочного процесса подготовки спортсменов (этап подготовки по выбору).
20. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
21. Методическая последовательность планирования.
22. **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.**
23. Анализ результата соревновательного процесса подготовки спортсменов на этапах различных уровней подготовленности (по выбору).
24. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.
25. Воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции.
26. Программа по физическому воспитанию для организаций разных уровней образования.
27. План-график. Рабочий (тематический) план.
28. План-конспект урока (занятия).

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)

Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
ст.преподаватель кафедры спортивных дисциплин Исмагилова Р.Р.

Эксперты:
внешний
Управление по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва при министерстве образования РБ, начальник управления, кандидат педагогических наук, доцент Каримов Р.Р.
внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.02 ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО СПОРТУ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

2. **Цель дисциплины:**

формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК- 2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Основы профессиональной деятельности специалиста по спорту» относится вариативной части, дисциплине по выбору учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки;
- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;
- способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

уметь:

- планировать деятельность физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

- проводить мониторинг показателей тренировочного и соревновательного процесса и применять способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки

- сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

владеть:

- умением анализировать тренировочный и соревновательный процессы в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- навыками выбора средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов;

- проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Спортивная деятельность	Спортивная деятельность. Тренер-преподаватель. Спортивный менеджмент. Берейтер. Инструктор по спорту. Фитнес-тренер.
2	Классификация видов спорта	**1 группа** - *К данной группе относится большинство видов спорта виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований (легкая атлетика, плавание, борьба, спортивные игры и т. д.).*

		2 группа - *(мотоциклетный, автомобильный, виды спорта, основу которых составляют действия по управлению различными средствами передвижения, где спортивный результат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально пользоваться ими парусный спорт и т. д.).* **3 группа** - *виды спорта, двигательная активность в которых жёстко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (пулевая стрельба, стрельба из лука, дартс и др.).* **4 группа** - *виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов (авиамодельный, автомобильный спорт).* **5 группа** - *виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).* **6 группа** - *многоборья, составленные из различных дисциплин, входящих в различные виды спорта (биатлон, служебные многоборья, спортивное ориентирование и др.).*
3	Технология планирования в спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Научно-методические предпосылки планирования. подготовки спортсмена. Основные направления плана и программы тренировки. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Документы планирования.
4	Периодизация спортивной подготовки	Подготовительный период. Специальный этап подготовки. Предсоревновательный этап. Соревновательный период.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Спортивная деятельность.

Классификация видов спорта.

Тема 2. Технология планирования в спорте.

Тема 3. Периодизация спортивной подготовки.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Спортивная деятельность.

Вопросы для обсуждения: Спортивная деятельность. Тренер-преподаватель по видам спорта. Спортивный менеджмент. Берейтер. Инструктор по спорту. Фитнес-тренер.

Тема 2: Классификация видов спорта.

Вопросы для обсуждения: 1 группа - *К данной группе относится большинство видов спорта виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований (легкая атлетика, плавание, борьба, спортивные игры и т. д.).* 2 группа - *(мотоциклетный, автомобильный, виды спорта, основу которых составляют*

действия по управлению различными средствами передвижения, где спортивный результат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально пользоваться ими парусный спорт и т. д.). 3 группа - *виды спорта, двигательная активность в которых жёстко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (пулевая стрельба, стрельба из лука, дартс и др.).*4 группа - *виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов (авиамодельный, автомобильный спорт).* 5 группа - *виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).*6 группа - *многоборья, составленные из различных дисциплин, входящих в различные виды спорта (биатлон, служебные многоборья, спортивное ориентирование и др.).*

Тема 3. Технология планирования в спорте.

Вопросы для обсуждения: Общие положения технологии планирования в спорте. Научно-методические предпосылки планирования. подготовки спортсмена. Основные направления плана и программы тренировки. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Документы планирования.

Тема 4. Периодизация спортивной подготовки.

Вопросы для обсуждения: Подготовительный период. Специальный этап подготовки. Предсоревновательный этап. Соревновательный период.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Обязанности тренера-преподавателя по видам спорта.
3. Анализ результата соревновательного процесса на этапах разного уровня подготовленности.
4. Обязанности берейтера.
5. Обязанности инструктора по спорту.
6. Анализ результатов тренировочного процесса на этапах разного уровня подготовленности.
7. Обязанности фитнес-тренера.
8. Обязанности методиста по видам спорта.
9. Спортивная деятельность.
10. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
11. Планирование результата тренировочного процесса подготовки спортсменов на этапе разного уровня подготовленности.
12. Общие положения технологии планирования в спорте.
13. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена.
14. Основные направления плана и программы тренировки.
15. Планировать результата соревновательного процесса на этапах разного уровня подготовленности.
16. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные
17. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса.
18. Понятие честной спортивной конкуренции.

19. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Документы планирования.
20. Подготовительный период.
21. Физкультурно-спортивной деятельности
22. Специальный этап подготовки.
23. Предсоревновательный этап.
24. Соревновательный период.
25. Классификация видов спорта.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 228 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404

2. Кузьменко, Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект : учебное пособие : в 2 ч. / Г.А. Кузьменко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – Ч. 1. – 276 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=470558

в) программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.consultant.ru

http://www.garant.ru

http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Основы профессиональной деятельности специалиста по спорту» – Спортивная деятельность. Классификация видов спорта. Технология планирования в спорте. Периодизация спортивной подготовки. Планирование физического воспитания.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Текущая аттестация выполняется в форме экзамена, оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Обязанности тренера-преподавателя по видам спорта.
2. Анализ результата соревновательного процесса на этапах разного уровня подготовленности.
3. Обязанности берейтера.
4. Обязанности инструктора по спорту.
5. Анализ результатов тренировочного процесса на этапах разного уровня подготовленности.
6. Обязанности фитнес-тренера.
7. Обязанности методиста по видам спорта.
8. Спортивная деятельность.
9. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
10. Планирование результата тренировочного процесса подготовки спортсменов на этапе разного уровня подготовленности.
11. Общие положения технологии планирования в спорте.
12. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена.
13. Основные направления плана и программы тренировки.
14. Планировать результата соревновательного процесса на этапах разного уровня подготовленности.
15. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные
16. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса.
17. Понятие честной спортивной конкуренции.
18. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки. Документы планирования.
19. Подготовительный период.
20. Физкультурно-спортивной деятельности
21. Специальный этап подготовки.
22. Предсоревновательный этап.
23. Соревновательный период.
24. Классификация видов спорта.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
ст.преподаватель кафедры спортивных дисциплин Исмагилова Р.Р.

Эксперты:

внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.01

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

а) формирование универсальных компетенций:

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (УК-7).

Индикаторы достижения:

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1);

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Оздоровительная легкая атлетика» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы двигательной рекреации для коррекции и регуляции психического состояния при занятиях оздоровительной направленности;
- средства планирования тренировочной нагрузки в оздоровительной легкой атлетики на этапах различного уровня подготовленности;
- средства и методы формирования навыков здорового образа жизни;
- средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- средства, методы и условия проведения оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся;
- планирование физической нагрузки для оздоровительной тренировки с различным контингентом обучающихся.

Уметь:
- разрабатывать учебные планы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- разрабатывать учебные планы и программы тренировочной нагрузки в оздоровительной легкой атлетики на этапах различного уровня подготовленности;
- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, планировать тренировочную нагрузку этапах различного уровня подготовленности.

Владеть:
- способами анализировать физическую нагрузку для перспективного планирования для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной и оздоровительной направленности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- навыками планирования тренировочной нагрузки в оздоровительной легкой атлетики на этапах различного уровня подготовленности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Оздоровительный бег	**Оздоровительный бег. Польза, методы, тренировки. Помогает ли бег снизить лишний вес. Техника бега для начинающих при лишнем весе. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок. Пульсовые зоны для бега. Напряженности тренировок и их преимуществам. Преимущества оздоровительного бега и его влияние на организм. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Мышцы и суставы. Опорно-двигательный аппарат. Психологическое состояние. Противопоказания к занятиям бегом. С чего начать занятия оздоровительным бегом. Оздоровительный бег. Дозировка. Техника выполнения самомассажа.**

2.	Оздоровительная ходьба	Быстрая ходьба идеально подходит для тренировки сердечной мышцы. Быстрая ходьба по своей сути является видом оздоровительной ходьбы. В свою очередь оздоровительная ходьба в зависимости от темпа бывает медленной, средней и быстрой. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья. Как влияет на возраст? Какая от нее польза сосудам и суставам? Правильное дыхание. Подбираем скорость ходьбы. Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека. Дозировка. Техника выполнения самомассажа.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:
Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):
Тема 1: Оздоровительный бег.
Тема 2: Оздоровительная ходьба.
Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):
Тема 1: Оздоровительный бег.
Вопросы для обсуждения: Оздоровительный бег. Польза, методы, тренировки. Помогает ли бег снизить лишний вес. Техника бега для начинающих при лишнем весе. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок. Пульсовые зоны для бега Напряженности тренировок и их преимуществам. Преимущества оздоровительного бега и его влияние на организм. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Мышцы и суставы. Опорно-двигательный аппарат. Психологическое состояние. Противопоказания к занятиям бегом. С чего начать занятия оздоровительным бегом. Оздоровительный бег. Дозировка. Техника выполнения самомассажа.
Тема 2: Оздоровительная ходьба.
Вопросы для обсуждения: Быстрая ходьба идеально подходит для тренировки сердечной мышцы. Быстрая ходьба по своей сути является видом оздоровительной ходьбы. В свою очередь оздоровительная ходьба в зависимости от темпа бывает медленной, средней и быстрой. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья. Как влияет на возраст? Какая от нее польза сосудам и суставам? Правильное дыхание. Подбираем скорость ходьбы. Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека. Дозировка. Техника выполнения самомассажа.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины
Примерные вопросы и задания к самостоятельной работе студентов
1. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительному бегу для различного контингента с разным уровнем подготовленности.
2. Составить программу по оздоровительному бегу для различного контингента обучающихся различного уровня подготовленности.
3. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительной ходьбе.
4. Планирование тренировочной нагрузки в оздоровительной легкой атлетики на этапах различного уровня подготовленности.
5. Составить программу по оздоровительной ходьбе для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
6. Оздоровительный бег.
7. Средства оздоровительной направленности для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий по оздоровительному бегу и ходьбе.

8. Помогает ли бег снизить лишний вес.
9. Техника бега для начинающих при лишнем весе.
10. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок.
11. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания.
12. Формирования навыков здорового образа жизни.
13. Занятия рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
14. Напряженности тренировок и их преимуществам.
15. Преимущества оздоровительного бега и его влияние на организм.
16. Рекреационная, оздоровительная направленность с лицами различного пола и возраста.
17. Дыхательная система.
18. Мышцы и суставы.
19. Опорно-двигательный аппарат.
20. Психологическое состояние.
21. Противопоказания к занятиям бегом.
22. С чего начать занятия оздоровительным бегом.
23. Оздоровительный бег. Дозировка.
24. Оздоровительная ходьба.
25. Процесс спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний.
26. Вопросы для обсуждения: Быстрая ходьба идеально подходит для тренировки сердечной мышцы.
27. Быстрая ходьба по своей сути является видом оздоровительной ходьбы. оздоровительная ходьба в зависимости от темпа бывает медленной, средней и быстрой.
28. Средства оздоровительной легкой атлетики для формирования навыков здорового образа жизни.
29. От чего зависимости темпа бега, ходьбы?
30. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья.
31. Как влияет на возраст?
32. Какая от нее польза сосудам и суставам?
33. Средства и методы двигательной рекреации (оздоровительный бег и ходьба) для коррекции состояния здоровья с учетом их профессиональной деятельности.
34. Правильное дыхание.
35. Подбираем скорость ходьбы.
36. Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека.
37. Дозировка.
38. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

2. Мрочко, О.Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации : [16+] / О.Г. Мрочко ; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 73 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483860

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.:

текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

- http://www.library.ru/help
- http://www.runners.ru/
- http://biblioclub.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Оздоровительная легкая атлетика» – Оздоровительный бег. Средства и методы тренировки. Помогает ли бег снизить лишний вес. Техника бега для начинающих при лишнем весе. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок. Пульсовые зоны для бега. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья. Как влияет на возраст? Какая от нее польза сосудам и суставам? Правильное дыхание. Подбираем скорость ходьбы. Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека. Дозировка. Техника выполнения самомассажа.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования, практических заданий,

Практические задания:

1. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительному бегу.

2. Составить программу по оздоровительному бегу для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

3. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительной ходьбе.

4. Составить программу по оздоровительной ходьбе для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния. **Примерные вопросы к зачету:**

1. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительному бегу для различного контингента с разным уровнем подготовленности.
2. Составить программу по оздоровительному бегу для различного контингента обучающихся различного уровня подготовленности.
3. Составить план тренировочного занятия и его проведение по оздоровительной ходьбе.
4. Планирование тренировочной нагрузки в оздоровительной легкой атлетики на этапах различного уровня подготовленности.
5. Составить программу по оздоровительной ходьбе для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
6. Оздоровительный бег.
7. Средства оздоровительной направленности для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий по оздоровительному бегу и ходьбе.
8. Помогает ли бег снизить лишний вес.
9. Техника бега для начинающих при лишнем весе.
10. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок.
11. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания.
12. Формирования навыков здорового образа жизни.
13. Занятия рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
14. Напряженности тренировок и их преимуществам.
15. Преимущества оздоровительного бега и его влияние на организм.
16. Рекреационная, оздоровительная направленность с лицами различного пола и возраста.
17. Дыхательная система.
18. Мышцы и суставы.
19. Опорно-двигательный аппарат.
20. Психологическое состояние.
21. Противопоказания к занятиям бегом.
22. С чего начать занятия оздоровительным бегом.
23. Оздоровительный бег. Дозировка.
24. Оздоровительная ходьба.
25. Процесс спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний.
26. Вопросы для обсуждения: Быстрая ходьба идеально подходит для тренировки сердечной мышцы.
27. Быстрая ходьба по своей сути является видом оздоровительной ходьбы. оздоровительная ходьба в зависимости от темпа бывает медленной, средней и быстрой.
28. Средства оздоровительной легкой атлетики для формирования навыков здорового образа жизни.
29. От чего зависимости темпа бега, ходьбы?
30. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья.

31. Как влияет на возраст?
32. Какая от нее польза сосудам и суставам?
33. Средства и методы двигательной рекреации (оздоровительный бег и ходьба) для коррекции состояния здоровья с учетом их профессиональной деятельности.
34. Правильное дыхание.
35. Подбираем скорость ходьбы.
36. Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека.
37. Дозировка.
38. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

ст.преподаватель кафедры спортивных дисциплин Исмагилова Р.Р.

Эксперты:

внешний

Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.02 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования выбирая средства оздоровительного направления фитнеса.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами применяя средства оздоровительного направления фитнеса.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки используя средства восстановления.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки применяя средства восстановления оздоровительного направления фитнеса.

2. Трудоемкость учебной дисциплины

зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Оздоровительное направление фитнеса» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности на различных этапах подготовки;

- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

уметь:

- демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки обучающихся;

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- определять уровень физической подготовленности обучающихся;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

владеть:

- способами планировать и анализировать результаты тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- навыками определения уровня физической подготовленности обучающихся;

- методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапах спортивной специализации.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Основные направления оздоровительной аэробики	Среди множества течений и разновидностей оздоровительной аэробики можно выделить следующие направления: гимнастическо-атлетическое (силовая аэробика, стретчинг); танцевальное (кардиоаэробика, джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); циклического характера (степ, сайкл-аэробика, спининг); направление «Восток-Запад», соединившее

		европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса (йога, тай-чи, ки-бо); аквааэробика.
2.	Гимнастическо-атлетическое направление фитнеса	Включает разные подвиды силовой аэробики и стретчинг. Силовая аэробика помогает скорректировать фигуру и подтянуть мышцы. К ней относятся, например, Pump, Slide, Resist ball и некоторые другие. Pump (от англ. качать, накачивать) – это силовая аэробика с мини-штангой весом от 2 до 20 кг.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Технологии в оздоровительном фитнесе.

Вопросы для обсуждения: силовая аэробика, стретчинг в начале занятий и в заключительной части урока; танцевальное направление (кардиоаэробика, джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); шепинг циклического характера (степ, сайкл-аэробика. Определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Тема 2: Медицинские аспекты занятий оздоровительными направлениями фитнеса.

Вопросы для обсуждения: Контроль и самоконтроль на занятиях. Показания для занятий оздоровительным направлением фитнеса.

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Оздоровительная и спортивная аэробика.

Вопросы для обсуждения: спортивная аэробика; гидроаэробика; стрейтчинг гимнастика; шейпинг. Атлетическая гимнастика - это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки.

К нетрадиционным видам относятся: атлетическая гимнастика.

Тема 2: Гимнастическо-атлетическое направление.

Вопросы для обсуждения: Существуют разные подвиды силовой аэробики и стретчинг. Силовая аэробика помогает скорректировать фигуру и подтянуть мышцы. К ней относятся, например, Pump, Slide, Resist ball и некоторые другие. Pump (от англ. качать, накачивать) – это силовая аэробика с мини-штангой весом от 2 до 20 кг.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию комплексов упражнений, который включает в себя терминологическую, графическую записи, дозировку и общеметодические указания.

Темы комплексов:

1. «Направления оздоровительной аэробики» - упражнения с фитболом, на степах платформах.
2. «Гимнастическо-атлетическое направления» - оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания.

На основе научно-методической литературы изучить следующие вопросы:

1. Возникновение и развитие оздоровительной аэробики в России и зарубежом.
2. Определения уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Средства и методы соблюдения норм здорового образа жизни.
4. Развитие физических качеств на занятиях оздоровительной аэробики.
5. Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях атлетической гимнастики.
6. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности.
7. Принципы подбора упражнений в комплексы по оздоровительной аэробике.

8. Подбор упражнений гимнастическо-атлетического направления в зависимости от возраста занимающихся.
9. Дозирование и подбор упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Анатомо-физиологические основы опорно-двигательного аппарата и движения при занятиях атлетической гимнастикой на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
11. Оценка физической подготовленности занимающихся атлетической гимнастикой.
12. Контроль за весом тела на занятиях.
13. Проблема питания и сбалансированной диеты занимающихся.
14. Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических санитарно-гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных.
15. Организация занятий оздоровительной аэробикой в группах с различной физической подготовленностью.
16. Тренинг, питание, спортивная фармакология в бодибилдинге
17. Травматизм и профилактика травматизма на занятиях силовой направленности.
18. Виды двигательной активности аэробной направленности.
19. Оздоровительные виды гимнастики.
20. Виды двигательной активности силовой направленности.
21. Виды двигательной активности в воде.
22. Рекреативные виды двигательной активности.
23. Средства психоэмоциональной регуляции.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

Основы физической реабилитации / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418

Сапего, А.В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, 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. – 210 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная

информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

- Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Оздоровительное направление фитнеса» Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы тренировки. Значение социально биологических основ физической культуры.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерные вопросы к зачету:

1. Средства и методы определения уровня физической подготовленности обучающихся.
2. Средства и методы соблюдения норм здорового образа жизни.
3. Спортивно-оздоровительный фитнес.
4. Направления фитнеса.
5. Влияние занятий фитнесом на состояние здоровья.
6. Особенности занятий калланетикой и фитболом.
7. Отличия степ-, слаид- и саикл-аэробики.
8. Преимущества системы пилатес.
9. Направления черлидинга как вида спорта.
10. Перефразировка: быть здоровым, вести здоровый образ жизни.
11. Фитнес как физическую активность.
12. Укрепление организма с помощью физических упражнений.
13. Из каких элементов состоит физическая подготовленность.
14. Фитнес-программы, направленные на физическую подготовленность.
15. Фитнес-программы, направленные на ведения здорового образа жизни.
16. Виды двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т.п.).
17. Фитнесс – программа основывается: в сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.).
18. Виды двигательной активности аэробной направленности.
19. Оздоровительные виды гимнастики.

20. Виды двигательной активности силовой направленности.
21. Виды двигательной активности в воде.
22. Рекреативные виды двигательной активности.
23. Средства психоэмоциональной регуляции.
24. Фитнесс-программы, ориентированные на специальные группы населения: а) для детей; б) для пожилых людей; в) для женщин в до- и послеродовом периоде; г) для лиц с высоким риском заболеваний или имеющих заболевания; д) программы коррекции массы тела (на примере одной группы).

Оценивается контроль по изученным темам:

– «Направления оздоровительной аэробики»
– «Гимнастическо-атлетическое направления»

Студенты выполняют на практических занятиях комплексы упражнений изученного направления (на выбор) с учетом физической подготовленности на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и	Удовлетворительно	50-69,9

(достаточн ый)		практически контролируемого материала		
Недостато чный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетв орительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
доцент Р.М. Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.01 ШЕЙПИНГ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК – 1).

Индикаторы достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования выбирая средства оздоровительного направления шейпинга.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами применяя средства оздоровительного направления шейпинга.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки используя средства восстановления.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки применяя средства восстановления оздоровительного направления шейпинга.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Шейпинг» относится к «Элективные дисциплины (модули) Б1.В.ДВ.03» часть, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;

- средства и методы упражнений для обеспечения высокого уровня физической подготовленности;

уметь:

- демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- применять средства воздействий на организм для обеспечения высокого уровня физической подготовленности;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

владеть:

- способами планировать и анализировать результаты тренировочного в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средствами и методами физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками поддержания уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;

- навыками тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	История развития шейпинга, его отличительные особенности. Правила предупреждения травматизма.	История развития шейпинга. История развития шейпинга в России. Отличительные особенности шейпинга. Влияние физических упражнений на организм человека. Цели и задачи шейпинга. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
2.	Шейпинг технологии.	Шейпинг технологии: -Шейпинг – классик,

		-Шейпинг – юни, -Шейпинг – терапии, -Шейпинг – хореография, -Шейпинг – для беременных, -Шейпинг – ПРО, -Шейпинг для мужчин, -Шейпинг для старших.
3.	Медицинские аспекты занятий шейпингом.	Медицинские аспекты при занятиях шейпингом. При каких заболеваниях строго запрещено заниматься шейпингом, при каких заболеваниях разрешено заниматься шейпингом. Контроль и самоконтроль при занятиях шейпингом.
4.	Урок шейпинга: структура и составные части. Средства, используемые для формирования правильной осанки.	Разминка: цель, продолжительность, содержание, упражнения, включающиеся в разминку, стретчинг. Аэробная часть: цель, продолжительность, содержание, задачи. Заминка: цель, продолжительность, содержание, задачи. Силовая часть урока шейпинга. Методы развития силовых способностей. Подразделение упражнений на группы: – общие – региональные – локальные Направленность воздействия силовых упражнений, его компоненты. Методы развития силы: – метод максимальных усилий; – метод повторных усилий; – метод развития взрывной силы; метод развития динамической силы. Задачи, средства и продолжительность заключительной части урока по шейпингу. Составление комплекса упражнений (10-12) для формирования правильной осанки. 1. техника выполнения упражнений, основная направленность, дозировка, методические указания. стретчинг.
5.	Физическое развитие и функциональные показатели организма.	1. Определение весо-ростовых индексов. 2. Показатель пропорциональности грудной клетки и длины тела (индекс Эрисмана). 3. Жизненный индекс. 4. Определение артериального давления. 5. Оценка телосложения по индексу Пинье. 6. Определение содержания жира в организме. 7. Определение функциональных возможностей организма.
6.	Питание	Рацион питания для занимающихся шейпингом

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Шейпинг технологии.
Вопросы для обсуждения: Шейпинг технологии:

-Шейпинг – классик, Шейпинг – юни, Шейпинг – терапии, Шейпинг – хореография, Шейпинг – для беременных, Шейпинг – ПРО, Шейпинг для мужчин. Средства для поддержания уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни.

Тема 2: Медицинские аспекты занятий шейпингом.
Вопросы для обсуждения: Медицинские аспекты при занятиях шейпингом. Контроль и самоконтроль при занятиях шейпингом.

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Урок шейпинга: структура и составные части.
Вопросы для обсуждения: Средства, используемые для формирования правильной осанки. Разминка: цель, продолжительность, содержание, упражнения, включающиеся в разминку, стретчинг.

Тема 2: Физическое развитие и функциональные показатели организма.
Вопросы для обсуждения: Определение весо-ростовых индексов. Показатель пропорциональности грудной клетки и длины тела (индекс Эрисмана). Жизненный индекс. Определение артериального давления. Оценка телосложения по индексу Пинье. Определение содержания жира в организме. Определение функциональных возможностей организма.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию комплексов силовых упражнений, который включает в себя терминологическую, графическую записи, дозировку и общеметодические указания.

1. Составить и написать комплекс силовых упражнений без предметов или с гантелями 10 - 12 упражнений);
2. Составить и провести комплекс упражнений стретчинга, упражнений на расслабление (10 - 12 упражнений);

На основе научно-методической литературы изучить следующие вопросы:

24. Возникновение и развитие шейпинга в России и зарубежом.
25. Развитие физических качеств на занятиях шейпингом.
26. Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях шейпингом.
27. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности.
28. Принципы подбора упражнений в комплексы.
29. Подбор упражнений в зависимости от возраста занимающихся.
30. Дозирование и подбор упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
31. Анатомо-физиологические основы опорно-двигательный аппарат и движения при занятиях шейпингом.
32. Оценка физической подготовленности занимающихся шейпингом.
33. Контроль за весом тела на занятиях шейпингом.
34. Проблема питания и сбалансированной диеты занимающихся.
35. Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических санитарно-гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных.
36. Организация занятий шейпингом в группах с различной физической подготовленностью.
37. Роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
38. Травматизм и профилактика травматизма на занятиях шейпингом.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной

образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367

Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277

Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406

Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 152 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru

2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа
https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard
http://athlete.ru/ Все о железном спорте
https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство
http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). СОК БГПУ им. М. Акмуллы, корпус №11 на ул.Софьи Перовской 40, оборудованный тренажерами фитнес-направления, душевыми, раздевалками. Спортивный гимнастический зал кор.№5. Зал оборудован гимнастическими стенками, скамейками. На занятиях используется следующий инвентарь – фитболы, степы, гимнастические коврики, гантели, боди-бары, утяжелители, штанги. Для проведения занятий необходима аудио аппаратура.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

- Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Шейпинг» Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы тренировки. Значение социально биологических основ физической культуры.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий,

выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерные вопросы аттестации:

1. Силовые упражнения
2. Стретчинг в спорте.
3. Способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами с использованием упражнения оздоровительного направления фитнеса.
4. Средства и методы для анализа тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
5. Как (чем) определяются свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели.
6. Анализ результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
7. Способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) для поддержания уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни.
8. Здоровьесберегающие технологии в образовании.
9. Методологические основы здоровьесберегающих технологий обучения, их классификация.
10. Здоровьесберегающие технологии в подготовке спортсменов.
11. Спортивно-оздоровительный компонент. Мониторинг развития обучающихся.

Оценивается контроль по изученным темам:

Студенты проводят на практических занятиях комплексы силовых упражнений направленные на различные группы мышц и стретчинг на оценку.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.*	Отлично	90-100

		Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:
доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.
Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.02 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК – 1).

Индикаторы достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования выбирая средства восстановления дыхательной гимнастики.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами применяя средства восстановления дыхательной гимнастики.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки используя средства восстановления дыхательной гимнастики..

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки применяя средства восстановления дыхательной гимнастики.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Дыхательная гимнастика» относится к «Элективные дисциплины (модули) Б1.В.ДВ.03» часть, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;

- средства и методы восстановительные средства, используя дыхательные упражнения для обеспечения высокого уровня физической подготовленности;

уметь:

- демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- применять средства воздействий на организм для обеспечения высокого уровня физической подготовленности;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

владеть:

- способами планировать и анализировать результаты тренировочного в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средствами и методами физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- навыками поддержания уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;

- навыками тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Организация и содержание занятий по дыхательной гимнастике	Методы дыхания. Овладение методами дыхания и их применение, как средства восстановления в спорте.

2.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Методика дыхания по Стрельниковой основана на активном коротком вдохе.
3.	Методика «Пилатес»	Выполнение упражнений в сочетании с дыханием. Статические упражнения.
4.	Дыхание по методике йогов	Верхнее дыхание. Среднее дыхание. Нижнее дыхание. Полное дыхание.
5.	Альтернативное дыхание. Очищающее дыхание	Выполнение дыхания в положении сидя, лежа и в ходьбе. Применение правильного счета на шагах. Выполнение дыхания со звуками.
6.	Дыхание по Бутейко. Цыгун	Применение метода – по времени задержания дыхания. Спортивно-боевое дыхание, силовые упражнения.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Организация и содержание занятий по дыхательной гимнастике.

Вопросы для обсуждения: Методы дыхания. Овладение методами дыхания и их применение. Дыхательные упражнения в спорте

Тема 2: Медицинские аспекты занятий дыхательной гимнастикой.

Вопросы для обсуждения: Медицинские показания для занятий дыхательной гимнастикой. Применение различных систем. Современные направления в дыхательной гимнастике. Контроль и самоконтроль при занятиях дыхательной гимнастикой в большом спорте.

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Дыхательная гимнастика по Стрельниковой восстановительной тренировке.

Вопросы для обсуждения: Суть методики в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активного вдоха происходит сам собой. Здесь используется сочетание дыхания с двигательными действиями: вдох – при наклоне вперёд, а выдох при выпрямлении. На занятиях начинающие выполняют упражнения для вдоха по 8 – 32 раза сериями по 96 раз каждое. Рекомендуются следующие упражнения:

- Повороты головы направо и налево. На каждый поворот шумный, короткий вдох носом.
- Наклоны головы с аналогичными вдохами.
- «Обнимание плеч». Из положения руки в стороны, резко скрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой, правое.
- Темповые наклоны вперёд. При каждом наклоне – вдох.
- Повороты туловища.
- Наклоны вперёд и назад. (При наклоне назад, руки обхватывают плечи.)

Полуприседы с выдохом.

Тема 2: Методика «Пилатес»

Вопросы для обсуждения: Суть методики заключается в выполнении комплекса упражнений под музыкальное сопровождение в медленном темпе в сочетании с дыханием, с концентрацией на всем теле, комплекс направлен на совершенствование тела, на эмоциональную уравновешенность.

Тема 3: Дыхание по методике йогов в спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения: За основу правильного дыхания берётся «полное дыхание йогов». Стоя или сидя прямо, с развёрнутой грудью, сделать выдох до конца, а затем усилием диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперёд, насколько получается. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвинуть средние рёбра. Затем расширить верхние рёбра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). Теперь лёгкие наполнены воздухом хорошо, но чтобы он попал во все лёгочные клетки, надо, задержав дыхание, втягивать живот. Пауза в несколько секунд и сделать медленный выдох. Вдох и

выдох идут плавно, непрерывным движением. Вдох примерно на 8 секунд, задержка на 4, выдох 8, задержка 4 секунды. В ходьбе можно синхронизировать дыхание с количеством шагов или с биением пульса. Для здоровья достаточно 10 – 15 минут полного дыхания в день.

Тема 4: Альтернативное дыхание. Очищающее дыхание

Вопросы для обсуждения: Этот способ дыхания заключается в чередовании дыхания: поочередно то через одну ноздрю, то через другую. Дыхание под счет 8+8= 4повтора с задержкой дыхания на 8 счетов. Выполнение сидя, лежа на спине, в ходьбе. Сделав медленно полный вдох, ненадолго задержать воздух и потом короткими и сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щёк. Сила толчков должна быть затухающей. Это дыхание эффективно при утомлении.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию комплексов дыхательных упражнений, который включает в себя терминологическую, графическую записи, дозировку и общеметодические указания.

3. Составить и написать комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой
2. Составить и провести комплекс упражнений по системе «Пилатес»

На основе научно-методической литературы изучить следующие вопросы:

1. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей
2. Все дыхательные гимнастики для здоровья тех, кому за...
3. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения
4. Полное дыхание йогов.
5. Очищающее дыхание.
6. Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от болезней
7. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики "йоги"
8. Голосовое дыхание со звуком «ха».
9. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой
10. Как справиться с хроническими заболеваниями и укрепить организм.
11. Альтернативное дыхание.
12. Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ.
13. Способы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства используя дыхательные упражнения, как средства восстановления.
14. Анализ результатов тренировочного процесса с применением дыхательных упражнений.
15. Средства и методы физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
16. Физическая подготовленность и ведения здорового образа жизни.
17. Тренировочный процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.
18. Соревновательный процесс этапов спортивного мастерства.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и

применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

Черная, Е. И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос [Текст] : учеб. пособие / Е. И. Черная ; Е. И. Черная. - Санкт-Петербург ; Москва ; Краснодар : Лань : Планета музыки, 2014.

Фомина, Е.В. Физическая антропология: дыхание, кровообращение, иммунитет / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. – 188 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472085

Пантелеева, Е.В. Дыхательная гимнастика для детей : научно-популярное издание : [12+] / Е.В. Пантелеева. – Москва : Человек, 2012. – 161 с. – (Vita longa). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459930

Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 111 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). СОК БГПУ им. М. Акмуллы, корпус №11 на ул.Софьи Перовской 40, оборудованный тренажерами фитнес-направления, душевыми, раздевалками. Спортивный гимнастический зал кор.№5. Зал оборудован гимнастическими стенками, скамейками. На занятиях используется следующий инвентарь – фитболы, степы, гимнастические коврики, гантели, боди-бары, утяжелители, штанги. Для проведения занятий необходима аудио аппаратура.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

- Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Дыхательная гимнастика». Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы тренировки. Значение социально биологических основ физической культуры.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям

(https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к аттестации:

1. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей
2. Все дыхательные гимнастики для здоровья тех, кому за...
3. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения
4. Полное дыхание йогов.
5. Очищающее дыхание.
6. Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от болезней
7. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики "йоги"
8. Голосовое дыхание со звуком «ха».
9. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой
10. Как справиться с хроническими заболеваниями и укрепить организм.
11. Альтернативное дыхание.
12. Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ.
13. Способы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства используя дыхательные упражнения, как средства восстановления.
14. Анализ результатов тренировочного процесса с применением дыхательных упражнений.
15. Средства и методы физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
16. Физическая подготовленность и ведения здорового образа жизни.
17. Тренировочный процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.
18. Соревновательный процесс этапов спортивного мастерства.

Оценивается контроль по изученным темам:

- Полное дыхание.
- Очищающее дыхание.
- Голосовое дыхание.
- Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
- Дыхание Бутейко.
- Пилатес.
- Альтернативное дыхание.
- Цигун.

Студенты проводят на практических занятиях комплексы дыхательных упражнений (на выбор) на оценку.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет

им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04.01

ОЛИМНИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины является:

а) формирование универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения:

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Олимпийское движение и профессиональный спорт» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- средства и методы проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- средства и методы физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

уметь:

- применять средства и методы проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- навыками формирования физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- навыками проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Олимпийское движение и история зарождения и развития	Особенности любительского спорта в СССР. Советский "массовый" любительский спорт является ярким представителем в этом классе, и существовал преимущественно на государственные средства под непосредственным госуправлением. Массовость и народность. Любительский спорт в СССР - Это развлетвлённая сеть "спортивных школ", Физкультурных институтов и сотни тысяч спортивных объектов, практически в каждом жилом уголке страны. Досуг и здоровье граждан. Советский "массовый" любительский спорт развивается как полезное для здоровья "хобби" с низким уровнем интенсивности и травматизма, и является важнейшим средством повышения работоспособности и трудовой дисциплины. Это прекрасно понимали в руководстве страны, и поэтому уже в 20-30-х годах создаються спортивные клубы "по профессиональной

		принадлежности": Динамо - МВД, ЦСКА - Советская армия и т.д.
2.	Профессиональный спорт	Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Физическая подготовленность. Физическая нагрузка. Спорт высших достижений.
3.	Профессиональный коммерческий спорт	В последние два десятилетия после избрания на пост Президента МОК Х.А. Самаранча в спортивном движении мира непрерывно происходили существенные качественные изменения. Это прежде всего выражалось в коммерциализации и профессионализации спорта высших достижений. Наиболее ярко данные тенденции проявлялись в увеличении числа как официальных, так и коммерческих соревнований и турниров на международном уровне, с их значительными материальными вознаграждениями как за участие в соревнованиях, так и за достигнутый результат.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Олимпийское движение и история зарождения и развития.

Тема 2. Профессиональный спорт.

Тема 3. Профессиональный коммерческий спорт

Тема 4. Физическая подготовленность. Физическая нагрузка. Спорт высших достижений.

Тема 5. Физическая нагрузка в соревновательном периоде.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема: Спортивный и соревновательный виды деятельности.

Вопросы для обсуждения: Спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений. Социальных функций физической культуры. Социальные функции спорта. Специфическая, Соревновательно-эталонная функция. Спортивно-оздоровительная функция (рекреативная). Эстетическая (зрелищная) функция спорта. Формирования здорового образа жизни.

Тема: Массовый, общедоступный спорт и спорт высших достижений.

Вопросы для обсуждения: Повышение функциональных возможностей отдельных систем организма человека. Совершенствование физического развития и телосложения. Повышение общей и профессиональной работоспособности. Овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. Цель и задачи спорта высших достижений.

Тема: Основные компоненты тренировочной нагрузки. Виды упражнений**.**

Вопросы для обсуждения: Характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы продолжительность и характер интервалов отдыха. Нагрузка – тренировочная, соревновательная, специфическая (близкие по характеру к соревновательным),

неспецифическая, общеразвивающая (направленная на всестороннее развитие организма спортсмена. Тренировочная нагрузка. Соревновательная нагрузка. Аэробные нагрузки. Анаэробные нагрузки. Физические нагрузки для здоровья и долголетия.

Тема: Профессиональный спорт.

Вопросы для обсуждения: Коммерческая сторона профессионального спорта. Социальное значение профессионального спорта. Связь с другими видами спортивной деятельности.

Тема: Российский олимпийский комитет.

Вопросы для обсуждения: Первым представителем России в Международном олимпийском комитете (МОК) стал Алексей Дмитриевич Бутовский (1838-1917). Выходец из семьи полтавского помещика, он был очень разносторонним человеком. Педагогика, физическая подготовка солдат и офицеров, проблемы обучения составляли его главный жизненный интерес. В 1894 г. А.Д.Бутовский был избран одним из 13 членов МОК.

Тема: Особенности любительского спорта в СССР.

Вопросы для обсуждения: Советский "массовый" любительский спорт является ярким представителем в этом классе, и существовал преимущественно на государственные средства под непосредственным госуправлением.

Тема: Спортивно-предпринимательская деятельность.

Вопросы для обсуждения: Профессиональный спорт в узком смысле - спортивно-предпринимательская деятельность, которая за счёт высокой зрелищности состязаний даёт коммерческую выгоду для телевидения, спортивных организаций (лиг, команд и т. д.) и собственно спортсменов. Это позволяет спортсменам заниматься спортом и ничем другим, совершенствуя свои навыки и сохраняя спортивную форму. В СССР спортсмены высшего класса тренировались на профессиональной основе, получая за это зарплату, но полного коммерческого цикла «зрелище - прибыль - оплата» не было. Такой спорт профессиональным считать традиционно не принято.

Тема: Профессиональный спорт.

Вопросы для обсуждения: Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности.

Физическая подготовленность. Физическая нагрузка. Спорт высших достижений.

Тема: Спорт и профессиональный спорт.

Вопросы для обсуждения: События последних 25 лет в спорте окончательно разделили профессиональный спорт и Спорт. К сожалению или к счастью, каждому свое, Олимпийские игры, как впрочем и чемпионаты мира и континентов, больше не имеют отношения к Спорту. Это часть профессионального спорта. Сейчас это разновидность шоу-бизнеса с актерами или, если хотите, гладиаторами высочайшей квалификации. У шоу-бизнеса свои законы. Продаются билеты на спортивную рыбалку – будет в программе Олимпиады такой вид спорта, не захотят рекламодатели покупать время в эфире трансляций пятиборья – не будет таких соревнований. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность.

Тема: Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность.

Вопросы для обсуждения: Реформы в России оказали большое влияние на профессиональный спорт, коренным образом изменили его педагогические, организационные, экономические, правовые основы, дали большой силы импульсы смене приоритетов в структуре спортивного движения, способствовали созданию предпосылок превращения профессионального спорта в отрасль зрелищной индустрии, живущей по законам бизнеса. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена.

Тема: Здоровый образ жизни.

Вопросы для обсуждения: Воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения. Формирование здорового образа жизни. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. История и современность. Реферативное сообщение с презентацией.
2. Спорт в современной России. Реферативное сообщение с презентацией.
3. Структура современного спорта. Реферативное сообщение с презентацией.
4. Профессиональный коммерческий спорт. Реферативное сообщение с презентацией.
5. Любительский спорт. Реферативное сообщение с презентацией.
6. Соревнования профессиональных спортсменов. Реферативное сообщение с презентацией.
7. Формирование здорового образа жизни.
8. Физическая подготовленность.
9. Образовательный процесс на основе положений теории физической культуры.
10. Спорт высших достижений.
11. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
12. Физическая культура, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
13. Самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.

14. Творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.
15. Физическое самосовершенствование и формирование здорового образа и стиля жизни.
16. Планирования анализа результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
17. Планирования анализа результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
18. Анализ результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
19. Анализ результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ

1. Проблема маргинализации.
2. Профессиональный спорт в современной культуре
3. СМИ и сопутствующая коммерциализация
4. Особенности профессионального спорта на Западе.
5. Профессиональный спорт.
6. Значимость физкультуры и спорта в современном обществе.
7. Коммерческая сторона профессионального спорта.
8. Категории спорта.
9. Характерные признаки профессионального спорта.
10. Социальное значение профессионального спорта.
11. Функции спорта.
12. Связь с другими видами спортивной деятельности. Опасность профессионализма спорта.
13. История олимпийского движения.
14. Олимпийских игр современности.
15. Профессионализованные виды спорта.
16. Профессиональный спорт: история и современное состояние.
17. Происхождение профессионального спорта.
18. Профессиональный спорт в Древнем мире.
19. Олимпийское движение сегодня.
20. Зарождение современного профессионального спорта.
21. Планирование результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
22. Анализ соревновательной деятельности.
23. Индивидуальные планы подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
24. Определения уровня физической подготовленности.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).
Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учебник - М. : Юнити-Дана, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114793
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения : учебник - М. : Юнити-Дана, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117046
3. Штейнбах В. Л. Оборотная сторона олимпийской медали : история Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах - М.: Спорт, 2015. - URL : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430443

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.
Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:
1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа
https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard
http://athlete.ru/ Все о железном спорте
https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство
http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются

помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Олимпийское движение и профессиональный спорт» – Олимпийское движение и история зарождения и развития. Профессиональный спорт. Профессиональный коммерческий спорт.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к экзамену:

1. В каком веке зарождается профессиональный спорт.
2. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
3. Средства и методы воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведении.
4. Положения теории физической культуры в образовательном процессе

5. Средства и методы формирования у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности обучающихся.
6. Мотивация рекреационной деятельности.
7. Коммуникативные и организаторские способности.
8. Профессиональный коммерческий спорт, профессиональный клуб, спортивные спонсоры Профессиональный спорт.
9. Феномен игры в античной культуре.
10. Спорт его значение в системе профессионального спорта.
11. Современный спорт и олимпийское движение.
12. Любительского спорта и его виды.
13. Международный Олимпийский комитета МОК.
14. Олимпийские игры и профессиональный спорт.
20. Воспитания патриотизма.
21. Профилактика девиантного поведения.
22. Формирование здорового образа жизни.
15. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
16. Особенности профессионального спорта на Западе.
17. От Нового Времени к современности: игра как спорт. Физическая культура и спорт.
18. В процессе занятия физическими упражнениями повышается.
19. Индивидуальность в спорте.
20. Педагоги в спорте. Физкультурное движение.
21. Физическая подготовка и физическая подготовленность.
22. Физическое совершенство в спорте и физическая работоспособность.
23. Спорт в современной России и профессионализация спорта.
24. Задачи физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания.
25. Реализация профессиональных функций учителем физической культуры.
26. Главный ожидаемый результат деятельности учителя физической культуры.
27. Физическая культура, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
28. Самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.
29. Творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.
30. Физическое самосовершенствование и формирование здорового образа и стиля жизни.
31. Планирования анализа результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
32. Планирования анализа результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
33. Анализ результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
34. Анализ результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
35. Мотивация рекреационной деятельности.
36. Коммуникативные и организаторские способности.
37. Профессиональная спортивная деятельность.
38. Правовое регулирование профессионального спорта.
39. Чем обусловлено значительное удорожание спортивных соревнований.
40. Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность.
41. Профессиональный коммерческий спорт, профессиональный клуб, спортивные спонсоры.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов

обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики: старший преподаватель Исмагилова Р.Р.

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,

директор Г.В. Голдович.
Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04.02

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины является:

а) формирование универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Индикаторы достижения:

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Олимпийское движение в современном мире» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- средства и методы проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- средства и методы физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

уметь:

- применять средства и методы проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

- навыками формирования физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- навыками проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Олимпийское движение	Зарождение современного олимпийского движения и его влияние на российский спорт. Генезис олимпизма и современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен и олимпийская идея. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
2.	Международное олимпийское движение	Этапы возрождения олимпийских идей в обществе, сущность концепции олимпизма Пьера де Кубертена. Возникновение Международного Олимпийского движения и Олимпийской хартии. Олимпийские игры современности и перспективы их дальнейшего совершенствования.
3.	Россия в олимпийской истории	Первую попытку создать национальное олимпийское объединение предпринял генерал Бутовский в 1892 году. 17 мая 1912 года Совет Министров Российской империи дал разрешение министру внутренних дел утвердить устав Российского олимпийского Комитета.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса.

Тема 2. Современные средства физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тема 3. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема: Олимпийское движение. Международное олимпийское движение.

Вопросы для обсуждения: Зарождение современного олимпийского движения и его влияние на российский спорт. Этапы возрождения олимпийских идей в обществе. Олимпийские игры современности

Тема: Россия в олимпийской истории

Вопросы для обсуждения: Возрождение олимпийского движения. Создание национального олимпийского объединения. Устав Российского олимпийского Комитета.

Тема: Патриотизм.

Вопросы для обсуждения: Духовные ценности. Знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения. Современные средства физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тема: Здоровый образ жизни.

Вопросы для обсуждения: Формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой. Планирование тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Примерная тематика реферативных сообщений и докладов:

25. Олимпийское движение и духовные ценности, приобретенные знания при воспитании патриотизма и профилактики девиантного поведения.
26. Олимпийское движение в современном мире приформировании здорового образа жизни.
27. Как построить ообразовательный процесс, на основе положений теории физической культуры применяя опыт олимпийского движения.
28. Формирование мотивации к рекреационной деятельности используя опыт олимпийского движения в современном мире.
29. Написать сценарий мероприятия «Олимпийское движение в современном мире».
30. СМИ и сопутствующая коммерциализация.
31. Особенности профессионального спорта на Западе.
32. Профессиональный спорт.
33. Значимость физкультуры и спорта в современном обществе.
34. Коммерческая сторона профессионального спорта.
35. Категории спорта.
36. Характерные признаки профессионального спорта.
37. Социальное значение профессионального спорта.
38. Современные средства физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
39. История олимпийского движения.
40. Олимпийских игр современности.
41. Наиболее профессионализованные виды спорта.

42. Профессиональный спорт: история и современное состояние.
43. Происхождение профессионального спорта.
44. Профессиональный спорт в Древнем мире.
45. Олимпийское движение сегодня.
46. Формирование здорового образа жизни.
47. Творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.
48. Физическое самосовершенствование и формирование здорового образа и стиля жизни.
49. Планирования анализа результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
50. Планирования анализа результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
51. Анализ результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
52. Анализ результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
53. Профессиональная спортивная деятельность.
54. Правовое регулирование профессионального спорта.
55. Чем обусловлено значительное удорожание спортивных соревнований.
56. Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения : учебник - М. : Юнити-Дана, 2015. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117046

2. Штейнбах В. Л. Оборотная сторона олимпийской медали : история Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах - М.: Спорт, 2015. - URL : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430443

3. Спорт, олимпизм, олимпийский край: к зимним олимпийским играм 2014 г. в г. Сочи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции (Краснодар-Сочи, 21-22 декабря 2010 г.) \ Под ред. Улезко Б.В., Курусканова Н.П. - Краснодар: Издательство Краснодарского центра научно-технической информации, 2010. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236909

4. Лагутина, М.Д. Олимпизм, олимпийское движение и Олимпийские игры : учебное пособие - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274675

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. www.fizkult – ura.ru
2. www.widow.edu.ru
3. www.5 ballov.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы,

оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Олимпийское движение и профессиональный спорт» – Олимпийское движение и история зарождения и развития. Профессиональный спорт. Профессиональный коммерческий спорт.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Экзаменационные вопросы:

1. Олимпийское движение.
2. История возникновения Олимпийского движения.
3. Пьер де Кубертен и олимпийская идея.
4. Возрождение Олимпийских игр.
5. Современные средства физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
6. Современное олимпийское движения.
7. Международное олимпийское движение.
8. Пьер де Кубертен и олимпийская идея.
9. Возрождение Олимпийских игр.
10. Воспитания патриотизма.
11. Профилактики девиантного поведения.
12. Формирование здорового образа жизни.
13. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
14. Летние Олимпийские игры.
15. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
16. Олимпийское движение и духовные ценности, приобретенные знания при воспитании патриотизма и профилактики девиантного поведения.
17. Олимпийское движение в современном мире при формировании здорового образа жизни.
18. Творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.
19. Физическое самосовершенствование и формирование здорового образа и стиля жизни.

20. Планирования анализа результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
21. Планирования анализа результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
22. Анализ результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
23. Анализ результатов соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.
24. Россия в олимпийской истории.
25. Российский Олимпийский Комитет.
26. Олимпийские игры Сочи-2014 как масштабное PR-событие.
27. Спорт высших достижений и современного олимпийского движения.
28. Олимпийское движение, проблемы гуманизации спорта высших достижений.
29. Международное олимпийское движение.
30. Этапы возрождения олимпийских идей в обществе.
31. Возникновение Международного Олимпийского движения.
32. Возникновение Олимпийской хартии.
33. Олимпийские игры современности и перспективы их дальнейшего совершенствования.
34. Пьер де Кубертен и олимпийская идея.
35. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
36. Профилактика девиантного поведения.
37. История международного олимпийского движения.
38. Основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен и основные этапы его жизненного пути.
39. Основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен и основные этапы его жизненного пути.
40. Парижский конгресс о возрождении Олимпийских игр.
41. История проведения Олимпиад.
42. Международный Олимпийский Комитет (МОК).
43. Олимпийская Хартия.
44. Духовные ценности.
45. Воспитания патриотизма.
46. Формирования здорового образа жизни.
47. Физическая культура и потребность в регулярных занятиях.
48. Содержание Олимпийской хартии.
49. Определение места проведения Олимпийских игр.
50. Россия в олимпийской истории.
51. История развития туризма. Изучение культуры античного периода.
52. Походы и путешествия в эпоху средневековья.
53. Проблемы сохранения объектов культурного наследия в России.
54. Роль туризма в современном мире, многообразие его видов.
55. Виды путешествий в Древнем мире.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик: ст.преподаватель Исмагилова Р.Р.

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний

Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.01 АКВААЭРОБИКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.**Цель и задачи дисциплины:**

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикатор достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Аквааэробика» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- способы организации и проведения соревнований по аквааэробике;
- способы проведения тренировочного и соревновательного процесса по аквааэробике;
- средства и методы подготовки индивидуальных планов спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- факторы управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния с помощью занятий по аквааэробике;

- средства и методы программы оздоровительной тренировки при занятиях по аквааэробике;

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

уметь:

проводить мониторинг показателей тренировочного и соревновательного процесса и применять способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки

анализировать различные подходы и способы проведения тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- формулировать конкретные задачи оздоровительной тренировки на занятиях аквааэробикой;

- оценивать эффективность занятий аквааэробикой способствующие управления массой тела и регуляции психического состояния;

владеть:

- основами упражнений, выполняемые в водной среде способствующие управления массой тела и регуляции физического состояния;

- навыками решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов;

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Аквааэробика-оздоровительное плавание	Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями; Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
2.	Организации и проведения соревнований по аквааэробике	При проведении занятий по аквааэробике используются следующие группы упражнений: для освоения с водной средой, для освоения и совершенствования навыка плавания, игры на воде, аэробной направленности, для развития силовых способностей, для развития

		гибкости,упражнения на расслабление.
3.	Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.	История развития и преимущества аквааэробики как направления фитнеса. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды. Особенности аэробных и анаэробных нагрузок, катаболических и анаболических тренировок, энергообмена в мышцах при физической нагрузке.
4	Аквааэробика эффективная тренировка в воде.	Аквааэробика - это эффективная тренировка в воде на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины. Аквааэробика, как средства восстановления в тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки. Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые исполняются под музыку). Аквааэробика, как элемент здорового образа жизни.
5	Аквааэробика, как средство восстановления организма.	Восстановительные мероприятия. Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Специальные дыхательные упражнения. Физические и умственные нагрузки для обеспечения работоспособности.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.

Тема 2. Аквааэробика эффективная тренировка в воде.

Тема 3. Аквааэробика, как средства восстановления в тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1. Аквааэробика- оздоровительное плавание.

Вопросы для обсуждения: Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями; Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.

Тема 2. Организации и проведения соревнований по аквааэробике.

Вопросы для обсуждения: При проведении занятий по аквааэробике используются следующие группы упражнений: для освоения с водной средой, для освоения и совершенствования навыка плавания, игры на воде, аэробной направленности, для развития силовых способностей, для развития гибкости,упражнения на расслабление.

Тема 3. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.

Вопросы для обсуждения: История развития и преимущества аквааэробики как направления фитнеса. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды. Особенности аэробных и анаэробных нагрузок, катаболических и анаболических тренировок, энергообмена в мышцах при физической нагрузке.

Тема 4. Аквааэробика эффективная тренировка в воде.

Вопросы для обсуждения: Аквааэробика - это эффективная тренировка в воде на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины. Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые исполняются под музыку). Именно на

основе танцевальных движений, выполняемых под ритмичную музыку в воде, и строятся занятия по аквааэробике.

Тема 5. Аквааэробика, как средство восстановления организма.

Вопросы для обсуждения: Восстановительные мероприятия. Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Специальные дыхательные упражнения.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Комплексы упражнений оздоровительной направленности.
2. Комплексы упражнений направленные на развитие силы, выносливости, ловкости.
3. Упражнения с использованием специального оборудования.
4. Восстановительные мероприятия.
5. Свободное плавание с нестандартным оборудованием.
6. Специальные дыхательные упражнения.
7. Растяжка мышц.
8. Аквааэробика как оздоровительное плавание.
9. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.
10. Организации и проведения соревнований по аквааэробике.

11. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.

12. Аквааэробика эффективная тренировка в воде. Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

13. Планирование тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

14. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.

15. Физические и умственные нагрузки для обеспечения работоспособности.

16. Здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности. Аквааэробика, как средства восстановления в тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки.

17. Проведение занятий по аквааэробике используются следующие группы упражнений: для освоения с водной средой, для освоения и совершенствования навыка плавания, игры на воде, аэробной направленности, для развития силовых способностей, для развития гибкости,упражнения на расслабление.

18. История развития и преимущества аквааэробики как направления фитнеса.

19. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.

20. Особенности аэробных и анаэробных нагрузок, катаболических и анаболических тренировок, энергообмена в мышцах при физической нагрузке.

21. Аквааэробика как эффективная тренировка в воде для укрепления всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины.

22. Восстановительные мероприятия при больших физических нагрузках.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

1. Черкасова, И.В. Аэробика : учебное пособие : [16+] / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277

Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428

Казызаева, А.С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 187 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Аквааэробика» Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Специальные дыхательные упражнения.
Растяжка мышц. Аквааэробика как оздоровительное плавание. Организации и проведения соревнований по аквааэробике. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к зачету:

1. Комплексы упражнений оздоровительной направленности.
2. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.
3. Комплексы упражнений направленные на развитие силы, выносливости, ловкости.
4. Аквааэробика, как средства восстановления в тренировочном процессе на этапах спортивной подготовки. Восстановительные мероприятия.
5. Свободное плавание с нестандартным оборудованием.
6. Специальные дыхательные упражнения.
7. Планирование тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.
8. Аквааэробика как оздоровительное плавание.
9. Организации и проведения соревнований по аквааэробике.
10. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.

11. Аквааэробика эффективная тренировка в воде.

12. Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

13. Восстановительные мероприятия при больших физических нагрузках.

14. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

15. Здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности.

16.

17. Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

18. Физические и умственные нагрузки для обеспечения работоспособности.

19. Проведение занятий по аквааэробике используются следующие группы упражнений: для освоения с водной средой, для освоения и совершенствования навыка плавания, игры на воде, аэробной направленности, для развития силовых способностей, для развития гибкости, упражнения на расслабление.

20. История развития и преимущества аквааэробики как направления фитнеса.

21. Характеристика оздоровляющих свойств водной среды.

22. Особенности аэробных и анаэробных нагрузок, катаболических и анаболических тренировок, энергообмена в мышцах при физической нагрузке.

23. Аквааэробика как эффективная тренировка в воде на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины.

24. Восстановительные мероприятия.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких	*Включает нижестоящий уровень.*	Хорошо	70-89,9

	контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Программа рассмотрена на заседании кафедры спортивных дисциплин от 05.07.2016 г., протокол №12.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.
Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.02 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

б) формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикатор достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами и применяя восстановительные средства.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки применяя восстановительные средства.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки применяя восстановительные средства.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Оздоровительное плавание» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- способы проведения тренировочного и соревновательного процесса по оздоровительному плаванию;

- средства и методы подготовки индивидуальных планов спортсменов на этапах спортивной подготовки используя водную среду;

- факторы управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния с помощью занятий по оздоровительному плаванию;

- средства и методы программы оздоровительной тренировки при занятиях по оздоровительному плаванию;

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья используя по оздоровительному плаванию;

уметь:

проводить мониторинг показателей тренировочного и соревновательного процесса и применять способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

анализировать различные подходы и способы проведения тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- формулировать конкретные задачи востановительной тренировки применяя оздоровительное плавание;

- оценивать эффективность занятий оздоровительного плавания способствующие управления массой тела и регуляции психического состояния;

владеть:

- основами упражнений, выполняемые в водной среде способствующие управления массой тела и регуляции физического состояния;

- навыками решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов;

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Общая характеристика оздоровительного плавания	Составная часть оздоровительных занятий. Средство формирования благоприятного функционального состояния организма - обязательного компонента здорового образа жизни. Воспитание двигательных способностей. Профилактические и оздоровительные эффекты профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний обладают в большей степени упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
2	Кондиционная тренировка.	Структура тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре. Основная направленность - сохранение высокого уровеня физического состояния.

		Продолжительность его не ограничена. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки.
3	Игры и развлечения на воде соревновательной направленности	Основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки. Самый эффективный способ научить детей не бояться воды. Оздоровительное плавание, как средство восстановления при физических нагрузках.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Общая характеристика оздоровительного плавания.

Тема 2. Кондиционная тренировка. Игры и развлечения на воде соревновательной направленности.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1. Общая характеристика оздоровительного плавания

Вопросы для обсуждения: Составная часть оздоровительных занятий. Средство формирования благоприятного функционального состояния организма - обязательного компонента здорового образа жизни. Воспитание двигательных способностей. Профилактические и оздоровительные эффекты влияющие на тренировочный и соревновательный процесса на этапах разных уровней подготовленности.

Тема 2. Кондиционная тренировка.

Вопросы для обсуждения: Структура тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре. Основная направленность - сохранение высокого уровня физического состояния. Продолжительность его не ограничена. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки. Оздоровительное плавание, как средство восстановления при физических нагрузках.

Тема 3. Игры и развлечения на воде соревновательной направленности

Вопросы для обсуждения: Основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки. Самый эффективный способ научить детей не бояться воды.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Чем понятие «кондиционная тренировка» отличается от понятий: «оздоровительная физическая культура», «оздоровительный фитнес», «физический фитнес».
2. Приведите примеры видов оздоровительных занятий и обоснуйте их на каждый тип нагрузки.
3. Раскройте физиологическое содержание понятий: «пороговая нагрузка», «оптимальная нагрузка», «пиковая нагрузка», «сверхнагрузка», подготовив таблицу.

№п/п	Нагрузка	Характеристика	Расход энергии	Повышение физиологических возможностей организма (когда, как)	Снижение факторов риска (когда, как)

4. Попытайтесь проанализировать физиологические сдвиги занимающихся по тесту К.Купера.
5. Проанализируйте достоинства и недостатки системы оздоровительного плавания:

Достоинства Недостатки

Заключение:_____

6. На сколько сложна организация занятий кондиционной тренировкой с точки зрения соблюдения основных требований в ней.

Требование	Необходимо предусмотреть	Что для этого сделать

7. В табличной форме представьте основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки.

8. Составить конспект урока по оздоровительному плаванию.

9. Составить конспект урока по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие овладению навыками погружения головы в воду».

10. Составить конспект урока по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду».

11. Составить конспект урока по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде».

12. Подготовить сценарий водно-спортивного праздника с соревновательной направленности.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808

Плавание [Текст] : учеб. / РГУ физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2017

Казызаева, А.С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 187 с. : ил., схем.,

табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598

Викулов, А. Д. Плавание [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Александр Демьянович ; А. Д. Викулов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Оздоровительное плавание» Общая характеристика оздоровительного плавания. Кондиционная тренировка. Игры и развлечения на воде соревновательной направленности

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к зачету:

1. Характеристика понятия кондиционной (оздоровительной) тренировки, ее цель и задачи.
2. Типы нагрузки оздоровительных занятий.
3. Интенсивность нагрузки оздоровительных занятий.
4. Фитнесс-программы и их классификация.
5. Структура и содержание фитнесс-программ.
6. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика):

- Виды аэробики I категории
- Виды аэробики II категории

7. Аквафитнесс.
8. Профилактические и оздоровительные эффекты влияющие на тренировочный и соревновательный процесса на этапах разных уровней подготовленности.
9. Стресс и фитнес.
10. Профессионализм инструктора групповых занятии.
14. Оздоровительное плавание, как средства восстановления в соревновательном периоде в спорте высших достижений.
15. Подготовка инструктора к занятиям.
16. Общие принципы проведения разминки.
17. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.
18. Рациональное построение групповых занятий.
19. Оздоровительное плавание, как средство восстановления при физических нагрузках.
20. Оздоровительное плавание, как средства восстановления при высоких физических нагрузках.
21. На что направлена персональная тренировка.
22. В чем преимущества персонального тренинга, а в чем недостатки.
23. С помощью анализа каких параметров проводится оценка состояния здоровья клиентов в оздоровительном фитнесе.

24. Используя анкету оценки состояния здоровья проведите анализ своего состояния здоровья.

25. Общая характеристика оздоровительного плавания.

26. Основные требования кондиционной тренировки.

27. Основные методические рекомендации проведения оздоровительной физической тренировки.

28. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика): - Виды аэробики III категории - Виды аэробики IV категории.

29. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики

30. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.

31. Шейпинг.

32. Общение. Виды общения.

33. Коммуникация. Способы коммуникации.

34. Искусство коммуникации (методические приемы).

35. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.

36. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц.

37. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости.

39. Компонент занятия, направленный на релаксацию и визуализацию.

40. Игры и развлечения на воде соревновательной направленности.

41. Примерное содержание компонентов группового фитнес-занятия.

42. Компоненты группового занятия и количество отводимого на них времени.

43. Выбор соответствующих упражнений.

44. Выбор соответствующих методов преподавания.

45. Суть консультирования в персональном тренинге.

46. Раскройте фазовый характер процесса планирования занятий в персональной тренировке.

47. Используя таблицу 8 оцените влияние регулярной двигательной активности на факторы риска заболеваний.

48. Методика проведения занятий по оздоровительному плаванию».

49. Средства и методы оздоровительного плавания.

50. Организация и планирование занятий по оздоровительному плаванию с различным контингентом занимающихся.

51. Чем понятие «кондиционная тренировка» отличается от понятий: «оздоровительная физическая культура», «оздоровительный фитнес», «физический фитнес».

52. Приведите примеры видов оздоровительных занятий и обоснуйте их на каждый тип нагрузки.

53. Раскройте физиологическое содержание понятий: «пороговая нагрузка», «оптимальная нагрузка», «пиковая нагрузка», «сверхнагрузка».

Практические задания:

1. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию.

2. Составить комплекс упражнений по лечебному плаванию.

3. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде».

4. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие овладению навыками погружения головы в воду».

5. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду».

6. Составить комплекс упражнений по оздоровительному плаванию на тему «Игры, способствующие овладению навыком дыхания».

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева
доцент Ю.Б. Казарьян

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля, директор Г.В. Голдович.
Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование универсальных компетенций:

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

формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

УК 6.1. Демонстрирует понимание принципов образования в течение всей жизни и в спортивно-массовых мероприятий.

УК 6.2. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития в спортивно-массовых мероприятий.

УК-6.3. Определяет и реализует приоритеты собственной деятельности, выстраивая план их достижения и участие спортивно-массовых мероприятиях.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами и участие спортивно-массовых мероприятиях.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки и участие спортивно-массовых мероприятиях.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки и участие спортивно-массовых мероприятиях.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности;
- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;
- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;

уметь:

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования;

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

владеть:

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- способами проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.

- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины
Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	А) Специфические выразительные средства массовых спортивных мероприятий.	Ознакомление с различными выразительными средствами спортивно-массовых мероприятий. Вставные номера. Массовые номера. Побор музыкального оформления по тематике мероприятий.
2.	Б) Творчество и технология	Составление и воплощение в жизнь спортивно-массовых выступлений с помощью различных технологий.
3.	В) Композиционно-постановочный план	Использование различной атрибутики при составление спортивно-массовых выступлений.

	массового выступления в спортивных мероприятиях.	
4	Г) Разработка массовых упражнений	Подбор музыкального сопровождения, подбор атрибутики, составление спортивно-массового выступления.
5	Д) Организация репетиционной работы	Составление графика репетиции, отработка композиций.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Специфические выразительные средства массовых спортивных мероприятий

Вопросы для обсуждения: Фигурная маршировка. Массовые, вольные, поточные, пирамидковые упражнения. Выполнение композиций спортивно-массовых выступлений.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Композиционно-постановочный план массового выступления в спортивных мероприятиях по видам спорта

Вопросы для обсуждения: Техника выполнения композиции и групповых программ. Подведение итогов учебно-тренировочной работы, выполнение спортивной классификации. Заинтересованность занимающихся к отдельным видам спорта. Как привлечь учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация таких видов спорта как – гимнастика, легкая атлетика.

Тема 2: Творчество и технология

Вопросы для обсуждения: создание оргкомитета, разработка “Положения о соревновании”. Составление программы соревнования. Разработка сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.). Распределение обязанностей среди членов оргкомитета. Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации; Проведение совещаний с физоргами или капитанами команд и ознакомление их с программой соревнований. Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий).

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие рефераты могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;

оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ

1. Специфические выразительные средства массовых спортивных мероприятий.
2. Творчество и технология.
3. Сценарно-режиссерский замысел.
4. Идейно-тематическая основа сценарно-художественного представления.
5. План-сценарий массового выступления: правильно распределить обязанности.
6. План-сценарий отдельного эпизода.
7. Техническое совершенствование основ сценарного замысла.
8. Композиционно-постановочный план массового выступления в спортивных мероприятиях.
9. Особенности разработки массового номера.
10. Разработка массовых упражнений.
11. Праздник, посвящённый началу учебного года.
12. “День открытых дверей”: конкурс “Мама, папа, я – спортивная семья”
13. Выполнять обязанности главного судьи, секретаря: Первенство школы по лыжным гонкам (сценарий).
14. Выполнять обязанности главного судьи, секретаря:Первенство школы по прыжкам в высоту (сценарий).
15. Выполнять обязанности главного судьи, судьи на линии, секретаря: Пионербол. Весёлые старты (сценарий).
16. Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.
17. Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные

аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

18. Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

Жукова, Е.С. Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде : учебное пособие / Е.С. Жукова, И.В. Абраменко, Г.А. Тарасевич ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 156 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336074

Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636

Смолин, Ю.В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр : учебно-методическое пособие / Ю.В. Смолин ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физического воспитания. – Челябинск : ЧГАКИ, 2010. – 68 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492646

Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр : учебное пособие / В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272302

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга,

кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» «Специфические выразительные средства массовых спортивных мероприятий»; «Творчество и технология»; «Композиционно-постановочный план массового выступления в спортивных мероприятиях»; «Разработка массовых упражнений»; «Организация репетиционной работы».

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в

системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Массовые, вольные, поточные, пирамидковые упражнения.
2. Построения и перестроения.
3. Групповые и сольные выступления
4. Методы и приемы разработки композиционно-постановочного плана.
2. Анализ, расчет и способы построения рисунка.
3.Особенности разработки массового номера.
4.Сольные и групповые (вставные номера) в композиции.
5. Особенности разработки заключительной части (финал, уход)
6. Сценарно-режиссерский замысел.
7. Идейно-тематическая основа сценарно-художественного представления.
8. План-сценарий массового выступления.
9. План-сценарий отдельного эпизода
10.Основные подходы к соединению музыки и движений.
11. Основы музыкальной грамоты.
12.Структура музыкальных произведений.
13. Составление двигательных композиций
14. Формы организаций спортивных мероприятий.
15. Организация соревнований по игровым видам спорта.
16. Организация соревнований по сложнокоординационным видам спорта.
17. Организация соревнований по водным видам спорта
18. Репетиционные площадки.
19. Отбор и комплектование участников СММ.
20. Подготовка реквизита и конструкций.
21. Планирование репетиционной работы

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать	Отлично	90-100

		проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.02 ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТОЙ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование универсальных компетенций:

- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);

Формирование профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК – 1).

Индикаторы достижения:

УК 6.1. Демонстрирует понимание принципов образования в течение всей жизни и в организации внеклассной работы.

УК 6.2. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и в организации внеклассной работы.

УК-6.3. Определяет и реализует приоритеты собственной деятельности, выстраивая план их достижения и в организации внеклассной работы.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами и в организации внеклассной работы.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки и в организации внеклассной работы.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки и в организации внеклассной работы.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Организация и управление внеклассной работой» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки
- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;
- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;

- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

уметь:

- демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.
- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;
- сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

владеть:

- способами планировать и анализировать результаты тренировочного в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;
- способами проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;
- методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	А) Особенности зарождения и развития физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка	Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем; терминологию разучиваемых упражнений; общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; занятия на открытой площадке; причины травматизма и правила предупреждения травматизма.
2.	Б)Динамические упражнения.	Техника выполнения упражнений в упоре лежа: отжимания, свободные падения; в упоре лежа сзади: отжимания и передвижение в упоре; техника выполнения

		упражнений на перекладине: подтягивания, отжимания в упоре на брусьях.
3.	В)Статические упражнения.	Техника выполнения: упор углом, упор углом ноги врозь. Подбор упражнений на мышцы спины, мышц ног.
4	Г) Прыжки.	Подбор упражнений для развития прыгучести, прыжки на скакалке, прыжки через скамейку на скамейку; прыжки в длину с места, прыжки с преодолением пркпятствия.
5	Д) Упражнения гибкости	Упражнения на растяжку, растяжка на продольные и поперечный шпагаты; упражнения на суставную растяжку.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Особенности зарождения и развития физической культуры и спорта.

Вопросы для обсуждения: Овладения комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества. Совершенствование навыками и умениями в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. Развитие специальных физических способностей (гибкость, быстрота, сила).

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия): Тема 1: Динамические и статические упражнения для развития физических качеств.

Вопросы для обсуждения: Техника выполнения упражнений из различных И.П.. Упражнения направленные на отдельные группы мышц. Упражнения оздоровительной направленности. Методы планирования тренировочного процесса

Тема 2: Общая физическая подготовка. Прыжки и упражнения на гибкость. Соревновательные моменты

Вопросы для обсуждения: Занятия на свежем фоздухе. Кросс в не учебное время и выполнения домашнего задания по видам спорта легкая атлетика, гимнастика. Техника выполнения прыжков на скакалке. Правильное выполнение упражнений на гибкость. Тренировка команд (с учетом, использованием различных форм занятий).

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие рефераты могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;

оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ

19. Основы видов спорта - физическая подготовка
20. Волейбол – ОФП.
21. Баскетбол – ОФП.
22. Футбол – ОФП.
23. Легкая атлетика - ОФП.
24. Подвижные игры - ОФП
25. Комплекс ОФП в спортивном зале.
26. Комплекс ОФП на свежем воздухе.
27. Рекомендуемые упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.
28. Рекомендуемые упражнения на ловкость.
29. РекомендуемыеуУпражнения на координацию движений.
30. Рекомендуемые упражнения на гибкость.
31. Рекомендуемые упражнения на быстроту.
32. Рекомендуемые рпражнения на выносливость.
33. Соревнования и конкурсы по ОФП.
34. Соревнования — эстафеты.
35. Соревнования-поединки.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

Подвижные игры : учебное пособие : [16+] / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661

Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, А.А. Гераськин, О.С. Шалаев ; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2003. – 108 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274874

Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: [16+] / Министерство спорта Российской Федерации, Научно-методический совет по физической культуре юга Российской Федерации, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. – 456 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567687

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала

оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Организация и управление внеклассной работой» Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы спортивной тренировки и построения спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Соревновательная деятельность.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. . Детские подвижные игры.
2. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов.
4. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей.
2. Гимнастика в режиме для школьников.
3. Методика преподавания физической культуры.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Оздоровление детей в организованных коллективах.
6. ОФП в легкой атлетике, характеристика вида, особенности.
7. ОФП в гимнастике характеристика вида, особенности.
8. ОФП в игровых видах спорта. характеристика вида, особенности.
9. ОФП на свежем воздухе.
10.ОФП в единоборствах характеристика вида, особенности.
11. ОФП в водных видах спорта характеристика вида, особенности.
12. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.
13. Спортивная форма. Гигиенические требования.
14. Принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.
15. Режим дня и режим питания, гигиена сна.
16. значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
17. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку.
18. Оздоровительный бег. Специально беговые упражнения.
19. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря.
20. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно	Хорошо	70-89,9

	профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.01
Педагогические процессы в сфере физической культуры и спорта
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

2. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

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

б) формирование профессиональных компетенций:

способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

УК-1.2. Использует методы поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; навыки выбора методов критического анализа, адекватных поставленной задаче в сфере физической культуры и спорта.

УК-1.3. Использует современные цифровые технологии для поиска, обработки, систематизации и анализа информации в сфере физической культуры и спорта.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Педагогические процессы в сфере физической культуры и спорта» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- сущность и особенности педагогической деятельности, основные теории воспитания и обучения, осуществлять критический анализ;

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки

- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;

- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- анализировать, применять системный подход для решения поставленных задач, определять (ставить) воспитательные и образовательные цели и задачи;

- демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

Владеть

- способами планировать и анализировать результаты тренировочного в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- способами проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.

- методикой организации педагогическим процессом: анализировать, применять системный подход для решения поставленных задач.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Теоретические и практические основы педагогики в сфере ФКиС	Теоретическими и практическими основами спортивной подготовки, методическими навыками организации учебно-тренировочной работы и проведения соревнований по разнообразным видам спорта.
2.	Виды подготовки и структура процесса обучения в сфере ФКиС	Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка, психологическая подготовка.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Теоретические и практические основы педагогики в сфере ФКиС.

Тема 2. Виды подготовки и структура процесса обучения в сфере ФКиС

.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема: Теоретическими и практическими.

Вопросы для обсуждения: Теоретическими и практическими основами спортивной подготовки, методическими навыками организации учебно-тренировочной работы и проведения соревнований по разнообразным видам спорта

Тема: Виды подготовки и структура процесса обучения в сфере ФКиС

Вопросы для обсуждения: Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка, психологическая подготовка.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Категории педагогики спорта и ее специфика
2. Психологическая подготовка. Обучение. Воспитание. Физическое воспитание» и «физическое образование.
3. Учебно-воспитательный процесс.
4. Социализация в педагогике спорта. Процесс развивающего обучения в спорте.
5. Структура педагогического мастерства тренера. Планирование тренировочного процесса в спортивной деятельности на этапах спортивной подготовки.
6. Средства и методы для анализа тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
7. Особенности мышления.
8. Что изучает педагогика физической культуры, какова её цель, задачи и методы обучения.
9. Почему педагогику физической культуры можно назвать метонаукой.
10. Категории педагогики спорта и ее специфика.
11. Структура педагогического мастерства тренера.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам

студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : [учеб. для вузов] / Б. А. Карпушин. - Москва : Советский спорт, 2013
2. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014.
3. Педагогика в профессиональной подготовке бакалавра: учеб. пособие / МОиН РФ, ФГБОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы ; [Н. С. Сытина, А. Т. Арасланова, Л. П. Гирфанова и др.; под ред. Н. С. Сытиной]. - Уфа : БГПУ, 2014.
4. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов / под ред. С.А. Козлова. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58271
5. Бордовская, Н. В. Педагогика [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов] / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. - СПб. : Питер, 2011
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие.- М.: Академия, 2007,2010, 2011
7. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". – М.: Академия, 2006, 2008. – УМО РФ.

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://fis1922.ru/ Журнал «Физическая культура и спорт»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный

дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Педагогика спорта и ее специфика процессы» Закономерности и этапы педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта. Планирование результатов тренировочного и соревновательного процесса. Педагогические инновации в сфере физической культуре и спорте. Результативность тренировочного или соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Реализация учебных дисциплин теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к зачету:

1. Структура педагогического мастерства тренера. Планирование тренировочного процесса в спортивной деятельности на этапах спортивной подготовки.
2. Средства и методы для анализа тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
3. Особенности мышления.

4. Что изучает педагогика физической культуры, какова её цель, задачи и методы обучения.
5. Почему педагогику физической культуры можно назвать метонаукой.
6. Категории педагогики спорта и ее специфика.
7. Что включают в себя фундаментальные общепедагогические знания?
8. Дайте определения понятия «Спорт».
9. Развитие общества в XXI в. характеризуется тремя объективными тенденциями, перечислить их.
10. Кто является основоположником теории физического воспитания?
11. Что является учебной целью физкультурного вуза (образования)?
12. Какой смысл в эти понятия вкладывает спортивно-педагогическая наука?
13. Развитие студентов связано с обучением и воспитанием, что требует значительных усилий и мастерства со стороны педагога?
14. В теории физической культуры принято употреблять термин «развитие», «воспитание», «формировать» когда и в каких случаях.
15. Психологическая подготовка. Обучение. Воспитание.
16. Дайте понятия «физическое воспитание» и «физическое образование».
17. Социализация в педагогике спорта.
18. Учебные цели спортивно-педагогической кафедры.
19. Процесс развивающего обучения в спорте.
20. Основные направления воспитательной работы с тренерами по спорту.
21. Деятельность тренера предполагает наличие у него определенных педагогических способностей и умений, перечислите их.
22. Специфика спортивно-педагогической деятельности тренера обусловлена рядом особенностей, перечислите их.
23. Что включает в себя структура педагогического мастерства тренера.
24. Дайте определение понятию «Самовоспитание».
25. Что считал выдающийся педагог В. А. Сухомлинский.
26. В методике руководства самовоспитанием можно условно выделить три основные части работы и что они предполагают, перечислите их.
27. Каких авторов, Вы знаете и каких авторов изучали.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на	Отлично	90-100

		основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.02
ПЕДАГОГИКА СПОРТА И ЕЕ СПЕЦИФИКА
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

3. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

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

б) формирование профессиональных компетенций:

способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

- способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

УК-1.2. Использует методы поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; навыки выбора методов критического анализа, адекватных поставленной задаче в сфере физической культуры и спорта.

УК-1.3. Использует современные цифровые технологии для поиска, обработки, систематизации и анализа информации в сфере физической культуры и спорта.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Педагогика спорта и ее специфика сфере» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- сущность и особенности педагогической деятельности, основные теории воспитания и обучения, осуществлять критический анализ;

- основы планирования тренировочного процесса спортсменов на этапах спортивной подготовки

- средства и методы тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- средства самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;

- основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

Уметь:

- анализировать, применять системный подход для решения поставленных задач, определять (ставить) воспитательные и образовательные цели и задачи;

- демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

- планировать тренировочный процесс спортсменов на этапах спортивной подготовки;

- сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки.

Владеть

- способами планировать и анализировать результаты тренировочного в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- способами проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- методами оценки тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на различных этапов спортивной специализации.

- методикой организации педагогическим процессом: анализировать, применять системный подход для решения поставленных задач.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Спортивная педагогика	Педагогики спорта – как деятельностное предметное освоение пространства сферы спорта. Особенности мышления: 1) его изначальная и сущностная нерасчленимость при использовании разных способов и средств самореализации в общении друг с другом и каждого с самим собой; 2) мышление рефлексивно – оно существует только в акте творения себя; 3) мышление по определению диалогично.
2.	Категории педагогики спорта и ее специфика	Обучение. Воспитание. Физическое воспитание» и «физическое образование. Учебно-воспитательный процесс. Социализация в педагогике спорта. Процесс развивающего обучения в спорте. Структура педагогического мастерства тренера.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Спортивная педагогика.

Тема 2. Категории педагогики спорта и ее специфика.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема: Педагогики спорта. Анализ и синтез информации, системный подход для решения поставленных задач в спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения: Педагогики спорта – как деятельностное предметное освоение пространства сферы спорта. Особенности мышления: 1) его изначальная и сущностная нерасчленимость при использовании разных способов и средств самореализации в общении друг с другом и каждого с самим собой; 2) мышление рефлексивно – оно существует только в акте творения себя; 3) мышление по определению диалогично. Теоретическими и практическими основами спортивной подготовки, методическими навыками организации учебно-тренировочной работы и проведения соревнований по разнообразным видам спорта. Подходы в спортивной практике. Проектная деятельность. Реализация учебных программ дисциплин теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Тема: Категории педагогики спорта и ее специфика

Вопросы для обсуждения: Психологическая подготовка. Обучение. Воспитание. Физическое воспитание» и «физическое образование. Учебно-воспитательный процесс. Социализация в педагогике спорта. Процесс развивающего обучения в спорте. Структура педагогического мастерства тренера. Планирование тренировочного процесса в спортивной деятельности на этапах спортивной подготовки. Средства и методы для анализа тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика

докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Деятельностное предметное освоение пространства сферы спорта.
2. Теория учебной деятельности – трудоемкость 8 часов.
3. Теория развивающего обучения.
4. Методология системного проектирования.
5. Теория основных типов сознания и мышления и соответствующих им действий.
6. Специфика спортивно-педагогической деятельности тренера.
7. Особенности практической деятельности преподавателя (тренера).
8. Методические навыки в организации учебно-тренировочной работы и проведения соревнований в образовательных организациях разных уровней образования.
9. Подходы в спортивной практике.
10. Проектная деятельность. Реализация учебных программ дисциплин теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
11. Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по

формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

8. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : [учеб. для вузов] / Б. А. Карпушин. - Москва : Советский спорт, 2013

9. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации: учеб. пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. - Москва : Советский спорт, 2014.

10. Педагогика в профессиональной подготовке бакалавра: учеб. пособие / МОиН РФ, ФГБОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы ; [Н. С. Сытина, А. Т. Арасланова, Л. П. Гирфанова и др.; под ред. Н. С. Сытиной]. - Уфа : БГПУ, 2014.

11. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов / под ред. С.А. Козлова. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=58271

12. Бордовская, Н. В. Педагогика [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов] / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. - СПб. : Питер, 2011

13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие.- М.: Академия, 2007,2010, 2011

14. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". – М.: Академия, 2006, 2008. – УМО РФ.

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://fis1922.ru/ Журнал «Физическая культура и спорт»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Педагогика спорта и ее специфика процессы» Закономерности и этапы педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта. Планирование результатов тренировочного и соревновательного процесса. Педагогические инновации в сфере физической культуре и спорте. Результативность тренировочного или соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Реализация учебных дисциплин теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования

Примерные вопросы к зачету:

1. Подготовить доклад на тему: «Спортивная педагогика, как наука»
2. Конспект по теме «Спортивная деятельность».
3. Перечислить с какими науками соприкасается «Педагогика спорта» и обосновать.
4. Педагогики спорта.
5. Анализ и синтез информации, системный подход для решения поставленных задач в спортивной деятельности.
6. Теоретические и практические основы спортивной подготовки.
7. Методические навыки в организации учебно-тренировочной работы и проведения соревнований в образовательных организациях разных уровней образования.
8. Подходы в спортивной практике.
9. Проектная деятельность. Реализация учебных программ дисциплин теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
10. Категории педагогики спорта и ее специфика
11. Психологическая подготовка. Обучение. Воспитание. Физическое воспитание» и «физическое образование.
12. Учебно-воспитательный процесс.
13. Социализация в педагогике спорта. Процесс развивающего обучения в спорте.
14. Структура педагогического мастерства тренера. Планирование тренировочного процесса в спортивной деятельности на этапах спортивной подготовки.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100

Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.08.01 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- формирование профессиональных компетенций:

– способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК -1);

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

– способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планиреумых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства и методы для решения поставленной задачи при анализе, проектировании и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- средства и методы для анализа тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

способы проектирования и реализации проведения учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

уметь:

– анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

– демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов;

– сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

– проводить мониторинг показателей тренировочного и соревновательного процесса и применять способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

– проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

владеть:

– навыками применения современных педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта для определения уровня физической подготовленности для образовательных организаций разных уровней образования;

– навыками проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

– навыками выбора средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№ п\п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Подвижные игры	Подвижные игры для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

2	Спортивные игры	Техника верхней и нижней подачи мяча, техника передачи мяча, техника блокировки мяча. Техника подачи мяча, техника передачи мяча, техника игры в нападении, техника игры в защите. Учебные программы дисциплин (модулей) по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования. Применение учебных программы дисциплин по спортивным играм для образовательных организаций разных уровней образования . Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по спортивным играм. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по спортивным играм. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по спортивным играм.
3	Легкая атлетика	Учебные программы дисциплин (модулей) по легкой атлетике для образовательных организаций разных уровней образования. Применение учебных программы дисциплин по легкой атлетике для образовательных организаций разных уровней образования . Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по легкой атлетике. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по легкой атлетике. Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по легкой атлетике.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1 Подвижные игры.

Тема 2 Спортивные игры.

Тема 3 Легкая атлетика.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Системы проведения соревнований

Вопросы для обсуждения: Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша)

Тема 2: Учебные программы по легкой атлетике.

Тематика практических занятий (легкая атлетика):

Учебные программы дисциплин (модулей) по легкой атлетике для образовательных организаций разных уровней образования. Применение учебных программы дисциплин по легкой атлетике для образовательных организаций разных уровней образования.

Тема 3: Тренировочный процесс (легкая атлетика).

Вопросы для обсуждения: Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по легкой атлетике. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по легкой атлетике.

Тема 4: Техника и методика совершенствования беговых видов в легкой атлетике

Вопросы для обсуждения: Анализ фаз и техники бега на короткие дистанции (спринта). Комплекс упражнений для совершенствования низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования. Умения и навыки, которые должны быть сформированы при освоении данной техники.

Тема 5: Техника и методика совершенствования прыжков в длину с разбега и высоту.

Вопросы для обсуждения: Исследование техники прыжков, разбега, движений при отталкивании, способов сохранения равновесия в полете, правильного выполнения приземления. Характеристика достижения наивысшей скорости без потери контроля за своими движениями и излишнего напряжения.

Тема 6: Анализ результатов тренировочного процесса.

Вопросы для обсуждения: Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по легкой атлетике.

Тема 7: Соревновательный процесс (спортивные игры).

Вопросы для обсуждения: Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по спортивным играм.

Тема 8: Тренировочный процесс (спортивные игры).

Вопросы для обсуждения:

Тема 9: Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по спортивным играм.

Вопросы для обсуждения:

Тема 10: Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса (спортивные игры).

Вопросы для обсуждения: Анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства по спортивным играм.

Примерная тематика курсовых работ:

1. Программа дисциплин (модулей) «Легкая атлетика» для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Организация и проведение соревнований по бегу на выносливость. Правила соревнований.
3. Особенности тренировки барьеристов.
4. Организация и проведение соревнований по метаниям. Правила соревнований.
5. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Правила соревнований.
6. Подготовка легкоатлетов как непрерывный многолетний процесс.
7. Подготовительный период. Задачи, средства и методы тренировок в данный период.
8. Подготовить учебные программы дисциплин «Легкая атлетика» для образовательных организаций разных уровней образования.
9. Предсоревновательный и соревновательный период. Роль тактической подготовки.
10. Анализ техники и методика обучения тройного прыжка с разбега.
11. Методика развития силы и выносливости.
12. Анализ техники и методика обучения диска.
13. Методика развития быстроты и координационных способностей.
14. Средства повышения тренированности.
15. Общая физическая подготовка бегунов.
16. Особенности занятий и методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
17. Значение психологической подготовки легкоатлетов.
18. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
19. Основные задачи обучения технике метания диска (5 задач).
20. Тактическая и техническая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции.
21. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Основные принципы подготовки легкоатлетов.
22. Учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
23. Применение учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования .
24. Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
25. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
26. Провести анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
27. Основные ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие, средние и длинные дистанции и способы их устранения.
28. Основные ошибки, возникающие при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.
29. Основные ошибки, возникающие при обучении технике метания копья и способы их устранения.
30. Основные ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в длину с разбега и способы их устранения.

Рекомендации к написанию курсовой работы:

Примерная тематика курсовых работ. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа курсовой работы сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Требования к оформлению курсовой работы:

1. Курсовая работа выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 10-15 листов. Графики, рисунки, таблицы обязательно подписываются (графики и рисунки снизу, таблицы сверху) и располагаются в приложениях в конце работы, в основном тексте на них делается ссылка. Например: (см. приложение (порядковый номер).
2. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится в правом верхнем углу страницы. ***Титульный лист*** не нумеруется и оформляется в соответствии с ***Приложением*** (см. ниже).
3. Готовая работа должна быть скреплена папкой скоросшивателем или с помощью дырокола. Работы в файлах, скрепленные канцелярскими скрепками приниматься не будут.
4. Работа сдаются преподавателю в указанный срок.
5. Работа не будет зачтена в следующих случаях:

а) при существенных нарушениях правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.)

б) из-за серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Возвращенный студенту работа должна быть исправлена в соответствии с рекомендациями преподавателя.

1. Студент, не получивший зачет по курсовой работе, к экзамену или зачету не допускается.

При написании курсовой работы **необходимо следовать следующим правилам:**

1. Раскрытие темы курсовой работы предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

2. Подготовка к написанию курсовой работы предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

3. **Содержание** курсовой работы ограничивается 2-3 главами, которые подразделяются на параграфы (§§).

4. Сведение отобранной информации непосредственно в текст курсовой работы, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Курсовая работа состоит из трех частей: введения, основной части, заключения;

а) **во введении** логичным будет обосновать выбор темы курсовой работы.

- актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?);
- цель (должна соответствовать теме курсовой работы);
- задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы;

б) **в основной части** дается характеристика и анализ темы курсовой работы, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами.

в) **заключение** содержит те подвыводы по главам. Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотрится заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

- **Список использованной литературы**. В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется двумя способами:

в квадратных скобках в самом тексте после фразы [3, с. 52], где первая цифра № книги по списку использованной литературы, вторая цифра - № страницы с которой взята цитата.

- Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ, (фамилия, инициалы автора, название работы, город издания, издательство, год издания, общее количество страниц).
- При использовании материалов из сети ИНТЕРНЕТ необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

Книга одного автора

Рузавин Г. И. Научная теория: Логико-методологический анализ.- М.: Мысль, 1978.- 237 с.

Книга двух, трех и более авторов

Планирование, организация и управление транспортным строительством/А. М. Коротаев,Т. А.Беляев [и др.]; под ред. А. М. Коротаева. – М.: Транспорт, 1999.- 276 с.

Сборник одного автора

Методологические проблемы современной науки / Сост. А. Т. Москаленко.-М.: Политиздат, 2006.- 295 с.

Сборник с коллективным автором

Непрерывное образование как педагогическая система: сб. науч.тр./ Научно-исслед. НИИ высшего образования/ Отв.ред. Н. Н. Нечаев.- М.: НИИВО, 1995.- 156 с.

Статья из газеты или журнала

Егорова Е. Портрет делового человека/ Е .Егорова //Деловой мир. – 1993.- № 6.- с. 12-13.

Титульный лист *(см. приложение)*

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в

заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

1. Валиахметов, Р. М. Подвижные игры: метод. руководство.-Уфа: [Педкнига], 2009.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник.- М.: Академия, 2006, 2008

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru

4. Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. - М.: Российский университет дружбы народов, 2011. - 196 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru

5. Волейбол [Текст] : учеб. для студентов вузов физической культуры / под общ. ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. - М. :СпортАкадемПресс, 2002.

6. Волейбол [Текст] : этапы спортив. совершенствования и высш. спортив. мастерства / Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - М. : Советский спорт, 20032004,2008,2009.

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

http://www.consultant.ru

http://www.garant.ru

http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

«Спортивно-педагогическое совершенствование» является спортивной дисциплиной. Проектировать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования. Реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования. Планировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой, курсовая работа, оценка (6).

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде вопросов к зачету.

Примерные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Подвижные игры

Составить 4 учебных карточки из предложенных 10 тем

1. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей младшего школьного возраста.
2. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей среднего школьного возраста.
3. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей старшего школьного возраста.

4. Проектировать учебные программы дисциплины подвижных игр для образовательных организаций разных уровней образования.

5. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий легкой атлетикой.

6. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий гимнастикой.

7. Составить учебную карточку по подвижной игре с прыжками.

8. Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства с применением подвижных игр.

9. Составить учебную карточку по подвижной игре на снегу.

10. Учебные программы дисциплин подвижных игр для образовательных организаций разных уровней образования.

11. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства с применением подвижных игр.

12. Составить учебную карточку по подвижной игре на катке.

13. Составить учебную карточку по подвижной игре переходной к спортивной.

14. Составить учебную карточку по подвижной игре для внеурочной формы занятий.

15. Учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

16. Применение учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования

17. Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

18. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

19. Провести анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Волейбол

По теоретическому курсу – в объеме программы.

По практике – умение выполнять основные приемы игры: передачу сверху, прием снизу, подачу верхнюю прямую или нижнюю прямую, прямой нападающий удар, умение вести двухстороннюю игру в волейбол с соблюдением правил.

По учебной практике – в объеме программы.

По судейству соревнований – выполнение обязанностей первого и второго судьи.

Выполнение нормативов по техники игры:

1)подача мяча любым способом на точность в зоны 1, 6, 5 по одному разу учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;

2)передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 м : 20 передач – «отлично», 15 – «хорошо», 10 – «удовлетворительно»;

3)прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену: 10 – «отлично», 7 – «хорошо», 5 – «удовлетворительно»;

4)нападающий удар (по две попытки в правую и левую половину площадки): 4 – «отлично», 3 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно».

Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол

1.Передача мяча в парах в движении.

2.Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

Оценка норматива:

1. 5 повторений 3 попадания.

2. 10 штрафных бросков. Оценка норматива

-4 попадания.

3. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

–5 повторений 3 попадания

4. Техника ведения мяча.

2. Броски с точек

-из 10 бросков 5 попаданий.

5. Штрафные броски

– из 10 бросков 5 попаданий.

6.Двухсторонняя игра.

Легкая атлетика

31. Воспитание физических качеств у легкоатлетов.
32. Методика тренировки в беге на выносливость.
33. Методика тренировки в метаниях.
34. Методика тренировки в прыжках.
35. Методика занятий по легкой атлетике с женщинами.
36. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.
37. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой, их оборудование и эксплуатация.
38. Программа дисциплин (модулей) «Легкая атлетика» для образовательных организаций разных уровней образования.
39. Организация и проведение соревнований по бегу на выносливость. Правила соревнований.
40. Особенности тренировки барьеристов.
41. Организация и проведение соревнований по метаниям. Правила соревнований.
42. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Правила соревнований.
43. Подготовка легкоатлетов как непрерывный многолетний процесс.
44. Подготовительный период. Задачи, средства и методы тренировок в данный период.
45. Подготовить учебные программы дисциплин «Легкая атлетика» для образовательных организаций разных уровней образования.
46. Предсоревновательный и соревновательный период. Роль тактической подготовки.
47. Анализ техники и методика обучения тройного прыжка с разбега.
48. Методика развития силы и выносливости.
49. Анализ техники и методика обучения диска.
50. Методика развития быстроты и координационных способностей.
51. Средства повышения тренированности.
52. Общая физическая подготовка бегунов.
53. Особенности занятий и методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
54. Значение психологической подготовки легкоатлетов.
55. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
56. Основные задачи обучения технике метания диска (5 задач).
57. Тактическая и техническая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции.
58. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Основные принципы подготовки легкоатлетов.
59. Учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

60. Применение учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования

61. Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

62. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

63. Провести анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

64. Основные ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие, средние и длинные дистанции и способы их устранения.

65. Основные ошибки, возникающие при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.

66. Основные ошибки, возникающие при обучении технике метания копья и способы их устранения.

67. Основные ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в длину с разбега и способы их устранения.

Примерная тематика курсовых работ:

1. Быстрота, как важнейшее качество, определяющее эффективность приемов игры у юных баскетболистов.
2. Воспитание выносливости у юных лыжников.
3. Воспитание выносливости у юных пловцов.
4. Воспитание силовых способностей у дзюдоистов.
5. Воспитание силовых способностей юных пауэрлифтеров.
6. Воспитание скоростно-силовых качеств юных футболистов.
7. Воспитание скоростно-силовых способностей у дзюдоистов.
8. Воспитание скоростно-силовых способностей у юных пловцов.
9. Воспитание скоростно-силовых способностей в фигурном катании.
10. Воспитание скоростно-силовых качеств у кикбоксеров.
11. Воспитание скоростно-силовых способностей легкоатлетов на короткие дистанции.
12. Воспитание скоростно-силовых качеств у юных хоккеистов.
13. Воспитание физических качеств у старших дошкольников.
14. Использование метода круговой тренировки на уроках по физической культуре.
15. Методика подготовки футбольного вратаря на начальных этапах.
16. Методика экспертной оценки в соревнованиях по спортивной аэробике.
17. Организация и проведение соревнований по футболу для школьников.
18. Совершенствование командных тактических взаимодействий юных.
19. Совершенствование методики проведения уроков по гандболу в общеобразовательной школе.
20. Специальная физическая подготовка в спортивных играх.
21. Средства восстановления в избранном виде спорта.
22. Средства и методы воспитания скоростно-силовых .
23. Стретчинг – как средство развития гибкости у баскетболистов.
24. Техника игры в нападении в русской лапте.
25. Техническая подготовка детей среднего школьного возраста в волейболе.

26. Техническая подготовка юных баскетболистов Воспитание силовых способностей у юных кикбоксеров.
27. Технико-тактические действия в спортивных играх.
28. Физическая подготовка юных кикбоксеров.
29. Физическая подготовленность спортсменок, специализирующихся в беге на 400 м.
30. Формирование осанки на уроках физической культуры у детей младшего школьного.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта, ст. преподаватель Исмагилова Р.Р.

Эксперты:

внешний

Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.08.02 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- формирование профессиональных компетенций:

– способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК -1);

Индикаторы достижения:

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

– способен проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования (ПК-2).

Индикаторы достижения:

ПК.2.1. Выбирает способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.2.Демонстрирует умение анализировать, проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

ПК.2.3. Выявляет способы проектирования и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планиреумых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства и методы для решения поставленной задачи при анализе, проектировании и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

- средства и методы для анализа тренировочного и соревновательного процессов в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

основы проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

способы проектирования и реализации проведения учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

уметь:

– анализировать различные подходы и способы проведения анализа тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами спортсменов на этапах спортивной подготовки;

– демонстрировать выбор средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов;

– сопоставлять деятельность и реализацию учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

– проводить мониторинг показателей тренировочного и соревновательного процесса и применять способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки;

– проектировать и реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

владеть:

– навыками применения современных педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта для определения уровня физической подготовленности для образовательных организаций разных уровней образования;

– навыками проектной деятельности и реализации учебных программ дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования;

– навыками выбора средств и методов для решения поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способы планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела

1	Понятие игра лапта	Физическая подготовленность учащихся по лапте. Основные правила игры. Становление лапты, как вида спорта.
2	Техника игры и методика обучения игре лапта	Анализ техники игроков«нападения» и методика обучения. Анализ техники игроков«защиты» и методика обучения.
3	Тактика игры и методика обучения игры лапта	Анализ действия игроков и методика обучения команды «нападения». Анализ действия игроков и методика обучения команды «защиты»
4	Обучение и методика преподавания занятий по лапте	Выполнение передачи на точность. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Обучение технике выполнения передачи мяча.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Понятие игра лапта

Тема 2. Техника игры и методика обучения игре лапта

Тема 3 Тактика игры и методика обучения игры лапта

Тема 4 Обучение и методика преподавания занятий по лапте

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1. Понятие игра лапта

Вопросы для рассмотрения: Физическая подготовленность учащихся по лапте. Основные правила игры. Становление лапты, как вида спорта.

Тема 2. Техника игры и методика обучения игре лапта

Вопросы для рассмотрения: Анализ техники игроков«нападения» и методика обучения. Анализ техники игроков«защиты» и методика обучения

Тема 3 Тактика игры и методика обучения игры лапта

Вопросы для рассмотрения: Анализ действия игроков и методика обучения команды «нападения». Анализ действия игроков и методика обучения команды «защиты»

Тема 4 Обучение и методика преподавания занятий по лапте

Вопросы для рассмотрения: Выполнение передачи на точность. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Обучение технике выполнения передачи мяча.

Примерная тематика курсовых работ:

Подвижные игры

Составить 4 учебных карточки из предложенных 10 тем

1. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей младшего школьного возраста.
2. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей среднего школьного возраста.
3. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей старшего школьного возраста.
4. Проектировать учебные программы дисциплины подвижных игр для образовательных организаций разных уровней образования.
5. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий легкой атлетикой.
6. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий гимнастикой.

7. Составить учебную карточку по подвижной игре с прыжками.
8. Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства с применением подвижных игр.
9. Составить учебную карточку по подвижной игре на снегу.
10. Учебные программы дисциплин подвижных игр для образовательных организаций разных уровней образования.
11. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства с применением подвижных игр.
12. Составить учебную карточку по подвижной игре на катке.
13. Составить учебную карточку по подвижной игре переходной к спортивной.
14. Составить учебную карточку по подвижной игре для внеурочной формы занятий.
15. Учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования.
16. Применение учебных программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования
17. Тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
18. Соревновательный процесс в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
19. Провести анализ результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Волейбол

По теоретическому курсу – в объеме программы.

По практике – умение выполнять основные приемы игры: передачу сверху, прием снизу, подачу верхнюю прямую или нижнюю прямую, прямой нападающий удар, умение вести двухстороннюю игру в волейбол с соблюдением правил.

По учебной практике – в объеме программы.

По судейству соревнований – выполнение обязанностей первого и второго судьи.

Легкая атлетика

68. Воспитание физических качеств у легкоатлетов.
69. Методика тренировки в беге на выносливость.
70. Методика тренировки в метаниях.
71. Методика тренировки в прыжках.
72. Методика занятий по легкой атлетике с женщинами.
73. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.
74. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой, их оборудование и эксплуатация.

Требования к самостоятельной работе студентов

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных письменных работ, включающих самостоятельное составление игр по типу ранее изученных, подбор и описание в соответствии с постоянными условиями, всестороннюю характеристику и подробный анализ.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

1. Спортивные игры

2. Легкая атлетика

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных письменных работ, включающих самостоятельное составление план – конспектов и игр, по типу ранее изученных, подбор и описание в соответствии с постоянными условиями, всестороннюю характеристику и подробный анализ.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

1. Методика начального обучения стойкам игрока в лапту;
2. Обучение перемещениям игроков в лапте;
3. Обучение и методика преподавания передачам мяча в лапте;
4. Обучение и методика преподавания техники осаливания;
5. Обучение и методика преподавания подачам мяча в лапте;
6. Обучение и методика преподавания ударам сверху в лапте;
7. Обучение и методика преподавания ударам сбоку в лапте;
8. Обучение и методика преподавания ударам «свечой» в лапте;
9. Обучение и методика преподавания перебежкам в лапте;
10. Обучение и методика преподавания финтам в лапте;
11. Обучение и методика преподавания переосаливания и самоосаливания в лапте;
12. Обучение и методика преподавания индивидуальным действиям в лапте;
13. Обучение и методика преподавания групповым действиям в лапте;
14. Обучение и методика преподавания командным действиям в защите;
15. Обучение и методика преподавания командным действиям в нападении.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

7. Валиахметов, Р. М. Подвижные игры: метод. руководство.-Уфа: [Педкнига], 2009.

8. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник.- М.: Академия, 2006, 2008

9. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru

10. Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. - М.: Российский университет дружбы народов, 2011. - 196 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru

11. Волейбол [Текст] : учеб. для студентов вузов физической культуры / под общ. ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. - М. :СпортАкадемПресс, 2002.

12. Волейбол [Текст] : этапы спортив. совершенствования и высш. спортив. мастерства / Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - М. : Советский спорт, 20032004,2008,2009.

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

г) базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

http://www.consultant.ru

http://www.garant.ru

http://fgosvo.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения

заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

«Спортивно-педагогическое совершенствование» является спортивной дисциплиной. Проектировать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования. Реализовывать учебные программы дисциплин (модулей) теории и методики физической культуры и спорта для образовательных организаций разных уровней образования. Планировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета с оценкой, курсовая работа, оценка .

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде вопросов к зачету.

Примерные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Примерные задания

1.Лапта проводится на площадке, имеющей форму:

а) прямоугольника; б) квадрата; в) ромба; г) треугольника.

2.Максимально допустимые размеры игровой площадки:

а) 30-40 м в длину, 10-15 м в ширину;

б) 40-50 м в длину, 25-40 м в ширину;

в) 60-80 м в длину, 40-50 м в ширину.

3.Линией кона и дома называются:

а) линии, расположенные вдоль коротких сторон игрового поля;

б) линии, выступающие за игровое поле;

в) линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки.

4.Штрафная зона предназначена:

а) для отбывания наказания штрафников;

б) зона, где играют только защитники;

в) для определения действительности удара по мячу.
5.Площадка очередности - это место:
а) где игроки ожидают очередность по пробитию ударов по мячу;
б) предназначенное для запасных игроков защиты;
в) откуда совершаются перебежки по очереди.
6.Пригород - это площадка для:
а) расположения запасных игроков;
б) совершения перебежек после ударов;
в) произведения ударов по мячу.
7.Площадка подающего и бьющего - это:
а) площадка, где расположены игроки, не бившие по мячу;
б) площадка для подачи мяча защитником и удары по нему нападающим;
в) площадка только для подающего.
8.Игровая бита должна быть:
а) цельнодеревянной круглой;
б) деревянной с дополнительной обмоткой для удобства;
в) деревянной с железной основой;
г) пластмассовой.
9.Длина биты:
а) 40-50см; б) 55-80см; в) 60-110см; г) 120.140см.
10.В лапту играют мячом:
а) теннисным; б) литым; в) бейсбольным.
11.Команда состоит из:
а) 6 игроков; б) 4 игроков; в) 8 игроков; г) 9 игроков.
12.Во время игры на площадке должны находиться:
а) 5 игроков; б) б игроков; в) 7 игроков; г) 8 игроков.
13.Запрещается играть в матче, когда в команде менее:
а) 6 игроков; б) 5 игроков; в) 4 игроков; г) 3 игроков.
14.Встречу обслуживают судьи:
а) старший судья, судья на линии, секретарь;
б) главный судья, комиссар матча, секретарь;
в) секретарь, судья-информатор, судья-хронометрист.
15.Продолжительность игры:
а) 2 тайма по 45 мин; б) 3 тайма по 20 мин; в) от времени не зависит (по переходам);
г) 2 тайма по 30 мин.
6.Подачу мяча совершает:
а) игрок защиты обязательно двумя руками;
б) игрок нападения;
в) любой игрок защиты.
17.Подавать мяч необходимо на высоту:
а) 2-3 метр; б) 50 см - 1 метр; в) указанную попадающим.
18.Сколько подач разрешается совершать при 1-м или 2-м ударе:
а) 1;б) 2;в) 3;г) 4.
19.Сколько попыток дается нападающему для пробития по мячу:
а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.
20.Удар считается действительным, если:
а) мяч попал в штрафную зону;
б) мяч улетел за боковую линию;
в) мяч попал в пределах игрового поля, перелетев контрольную линию.
21.Свободная смена происходит в случаях, если:
а) промахнулись три игрока нападения;
б) промахнулись шесть игроков нападения;

в) истекло время, отведенное на атаку.
22.Сколько игроков можно менять в нападении и защите:
а) только 1; б) только 2; в) не ограничено.
23.Сколько минутных перерывов может взять команда в 1 тайме:
а) 1; б) 2; в) не ограничено.
24.При осаливании перебежчика старший судья:
а) разводит руки в стороны;
б) поднимает правую руку вверх;
в) подает свисток и показывает вытянутой рукой на площадку.
25.Промах при осаливании перебежчика, судья:
а) разводит руки в стороны;
б) перекрещивает руки пред грудью;
в) делает удар кулаком по ладони.

Примерная тематика курсовых работ

1. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
2. Основные задачи обучения технике метания диска (5 задач).
3. Тактическая и техническая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции.
4. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Основные принципы подготовки легкоатлетов.
5. Основные ошибки, возникающие при обучении технике бега на короткие, средние и длинные дистанции и способы их устранения.
6. Основные ошибки, возникающие при обучении технике толкания ядра и способы их устранения.
7. Основные ошибки, возникающие при обучении технике метания копья и способы их устранения.
8. Основные ошибки, возникающие при обучении технике прыжков в длину с разбега и способы их устранения.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в	*Включает нижестоящий уровень.*	Хорошо	70-89,9

	более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта, ст. преподаватель Исмагилова Р.Р.

Эксперты:

внешний

Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М. АКМУЛЛЫ»

Институт физической культуры и здоровья человека

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.01 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ФИТНЕС ТРЕНЕРА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

б) профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и профессиональное мастерство фитнес-тренера.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Профессиональное мастерство фитнес-тренера» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности и планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки ;

- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;

- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- реализовывать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

владеть:

- навыками анализировать и планировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом физической подготовленности;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при решении поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способами планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела

1.	**А) Основные составляющие профессионализма фитнес-тренера**	Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта, основные составляющие их профессионализма. Основной предпосылкой педагогического мастерства тренера является наличие педагогических способностей. В структуру педагогических способностей входят следующие их виды.
2.	Б. Повышение профессионально-мастерства в фитнесе	Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера. Деятельность тренера по виду спорта предъявляет к человеку ряд профессиональных требований, степень соответствия которым предопределяет уровень профессионализма. Следует отметить, что выдающийся спортсмен необязательно станет выдающимся тренером, если займется тренерской деятельностью.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Основные составляющие профессионализма фитнес-тренера

Тема 2: Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Рекомендуемая тематика занятий:

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Профессиональные важные качества фитнес-тренера.

Вопросы для обсуждения: Приобщать граждан независимо от возраста к занятиям физической культурой и спортом. Проводить оценку общего физического состояния и развития клиента, выяснить наличие физических недостатков, которым необходима коррекция с помощью занятий, наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок. Определить физические способности клиента по различным критериям (сила, гибкость, ловкость, выносливость), провести антропометрические замеры (вес, рост, давление и т. д.) и выбрать оптимальные формы и виды занятий для него. Сформировать группы равнозначные по физическому состоянию, дифференцировать клиентов спортивной и оздоровительной направленности. Составить планы занятий, разработать наиболее эффективные методики проведения разминок и тренировок.

Тема 2: Основные составляющие профессионализма фитнес-тренера.

Вопросы для обсуждения: Фитнес-тренер, -инструктор – это, по сути, тренер, но не простой. Его задача – не рекорды любой ценой, как в большом спорте, а оздоровление организма человека, которого он тренирует. Английское слово fitness происходит от глагола to fit, что означает «соответствовать». Таким образом, тренер по фитнесу проводит групповые занятия аэробными дисциплинами, некоторыми видами спорта.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика

докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
2. Анализ деятельность фитнес-тренера
3. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
4. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
5. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
6. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
7. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клуба.
8. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
9. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
10. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности.

12. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
13. Теоретические основы двигательной рекреации.
14. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
15. Физическая рекреация как вид физической культуры.
16. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
17. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
18. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
19. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
20. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
21. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
22. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
23. Тренировка оздоровительной направленности.
24. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
25. Совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов.
26. Активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов.
27. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состояние организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки.
28. Величина и сила воздействия.
29. Интенсивность нагрузки.
30. Оздоровительная программа.
31. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
32. Сбалансированное питание.
33. Режим питания.
34. Энергозатраты.
35. Психические состояния.
36. Методы регуляция психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния.
37. Методы опосредованного влияния на психическое состояние.
38. Самоуправление психическим состоянием.
39. Аутогенная тренировка.
40. Разработать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и

применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

Райнер М. Успешный тренер : Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности - М.: Человек, 2014. -
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298246

Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013. - Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448

Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебн : практическое пособие / О. П. Кокоулина. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

Новиков А. А. Основы спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2012. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472

Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. - М. : Советский спорт, 2010. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373

Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник.- М.: Академия, 2005, 2009. – УМО РФ

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Профессиональное мастерство фитнес-тренера» Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в

системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерная тематика вопросов к зачету:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
2. Анализ деятельность фитнес-тренера
3. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
4. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
5. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
6. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
7. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клуба.
8. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
9. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
10. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности.
12. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
13. Теоретические основы двигательной рекреации.
14. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
15. Физическая рекреация как вид физической культуры.
16. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
17. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
18. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
19. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
20. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
21. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
22. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.

23. Тренировка оздоровительной направленности.
24. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
25. Совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов.
26. Активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов.
27. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состояние организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки.
28. Величина и сила воздействия.
29. Интенсивность нагрузки.
30. Оздоровительная программа.
31. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
32. Сбалансированное питание.
33. Режим питания.
34. Энергозатраты.
35. Психические состояния.
36. Методы регуляция психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния.
37. Методы опосредованного влияния на психическое состояние.
38. Самоуправление психическим состоянием.
39. Аутогенная тренировка.
40. Разработать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать,	Хорошо	70-89,9

	учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.02
ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

б) профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и тренерское мастерство.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Основы тренерского мастерства» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности и планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки ;

- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;

- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- реализовывать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

Уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

Владеть:

- навыками анализировать и планировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом физической подготовленности;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при решении поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способами планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.
Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Планирование тренировочного процесса	*Годовой план с одним пиком формы*. Данный план подходит для таких видов спорта, как бег на длинные дистанции, академическая гребля, лыжные гонки, троеборье, шоссейные велогонки, марафон, гребля на каноэ и конькобежный спорт. В данном плане осуществляется периодизация объединения силовой тренировки и тренировки энергетических систем с целью обеспечения оптимальных результатов во время соревновательного этапа (месяцы с 8-го по 11-й или с мая по

		август для стран северного полушария). Первая переходная стадия (Т) длится одну неделю, в то время как продолжительность второй переходной стадии составляет четыре недели. *Годовой план с двумя пиками формы*. Данный план подходит для таких соревнований, как турниры на открытых площадках и в помещениях (например, в легкой атлетике) или зимние и летние турниры (например, в плавании). Соответственно, осуществляется периодизация силовых и энергетических тренировок с целью выхода на пик формы в течение двух соревновательных этапов. *Продолжительность первого переходного этапа составляет две недели*. Также может быть запланирован однонедельный переходный этап после тренировки на максимальную силу в течение каждого из двух подготовительных этапов. В данном случае спортсменам следует тренировать базу аэробной выносливости в течение подготовительного этапа 1 и поддерживать ее во время первого соревновательного этапа (сорев.1). В противном случае, результаты в конце соревновательного этапа 2, на который приходятся основные турниры, будут ухудшаться.
2.	Анализ результаты тренировочного и соревновательного процесса в спорте	Особое внимание в спорте уделяется исследованию результативности соревновательной деятельности в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени). Такие условия создают для спортсмена значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния. При этом цели, стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата. Действия, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Всякие трудности вызывают у спортсменов сильные переживания, которые могут оказать отрицательное влияние на деятельность и ее результаты.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1 Планирование тренировочного процесса

Тема 2. Анализ результаты тренировочного и соревновательного процесса

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Планирование тренировочного процесса.

Вопросы для обсуждения: *Годовой план с одним пиком формы*. Данный план подходит для таких видов спорта, как бег на длинные дистанции, академическая гребля, лыжные гонки, троеборье, шоссейные велогонки, марафон, гребля на каноэ и конькобежный спорт. В данном плане осуществляется периодизация объединения силовой тренировки и тренировки энергетических систем с целью обеспечения оптимальных результатов во время соревновательного этапа (месяцы с 8-го по 11-й или с мая по август для стран северного полушария). Первая переходная стадия (Т) длится одну неделю, в то

время как продолжительность второй переходной стадии составляет четыре недели. *Годовой план с двумя пиками формы*. Данный план подходит для таких соревнований, как турниры на открытых площадках и в помещениях (например, в легкой атлетике) или зимние и летние турниры (например, в плавании). Соответственно, осуществляется периодизация силовых и энергетических тренировок с целью выхода на пик формы в течение двух соревновательных этапов. *Продолжительность первого переходного этапа составляет две недели*. Также может быть запланирован однонедельный переходный этап после тренировки на максимальную силу в течение каждого из двух подготовительных этапов. В данном случае спортсменам следует тренировать базу аэробной выносливости в течение подготовительного этапа 1 и поддерживать ее во время первого соревновательного этапа (сорев.1). В противном случае, результаты в конце соревновательного этапа 2, на который приходятся основные турниры, будут ухудшаться.

Тема 2: Анализ результаты тренировочного и соревновательного процесса.

Вопросы для обсуждения: Особое внимание в спорте уделяется исследованию результативности соревновательной деятельности в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени). Такие условия создают для спортсмена значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния. При этом цели, стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата. Действия, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Всякие трудности вызывают у спортсменов сильные переживания, которые могут оказать отрицательное влияние на деятельность и ее результаты.

Требования к самостоятельной работе студентов

1. Выполнения практических заданий:

Выполнение практического задания:

Задание 1. Ответьте на вопросы

1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

Задание 2. Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

Средство	Характеристика средств

Задание 3. Напишите в таблице 2 методы физического воспитания и их характеристику.

Таблица 2

Специфические	Общепедагогические

Задание 4. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

1) _____
2) _____
3) _____

4) _____
5) _____
6) _____

Задание 5. Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика**.**

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

1. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Задание 1. Дайте определение.

1. Физические качества - это:
2. Двигательные (физические) способности - это:
3. Сила - это

Силовые способности — это

2. Абсолютная сила - это

4. Относительная сила – это

Задание 2. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Задание 3. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Задание 4. Впишите в таблицу 4 средства воспитания силовых способностей.

Таблица 4

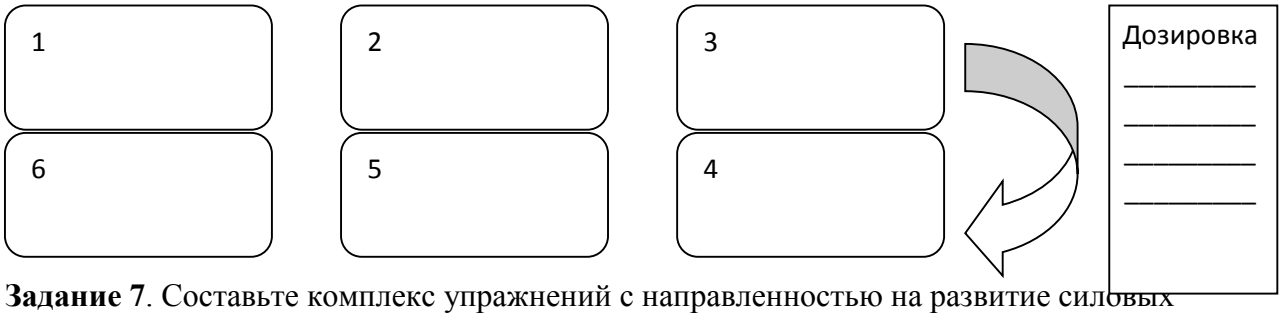
Основные средства	**Дополнительные средства**

Задание 5. Впишите в таблицу 5 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

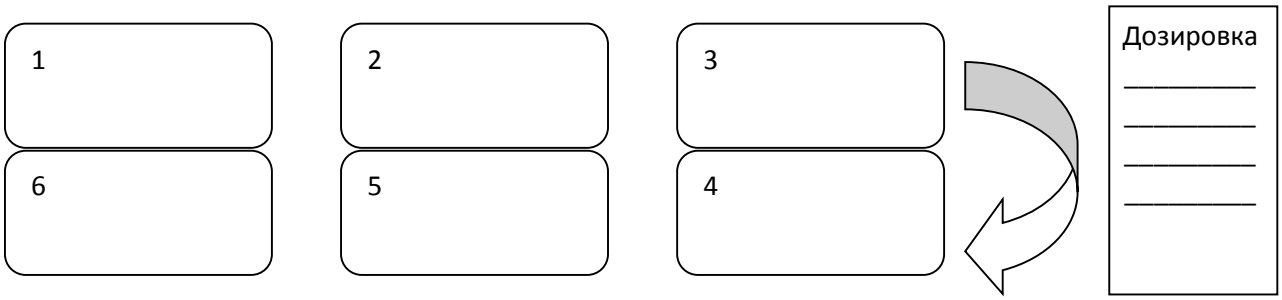
Таблица 5

Методы воспитания силы	Характеристика метода

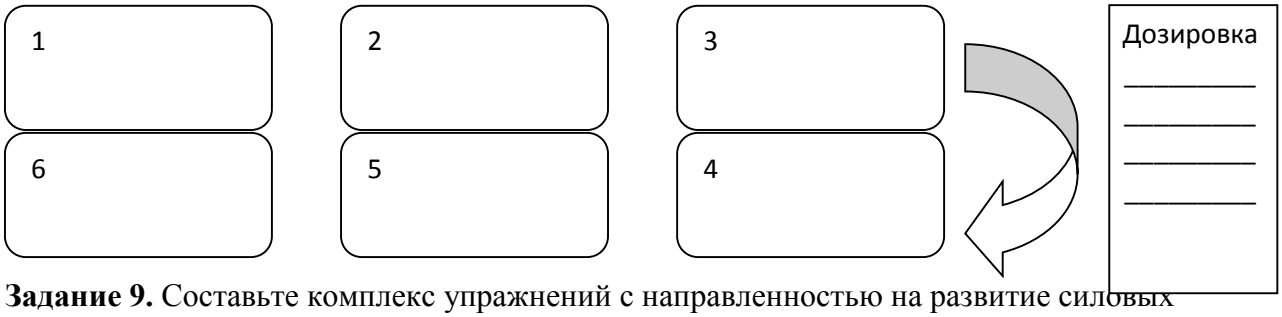
Задание 6. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.



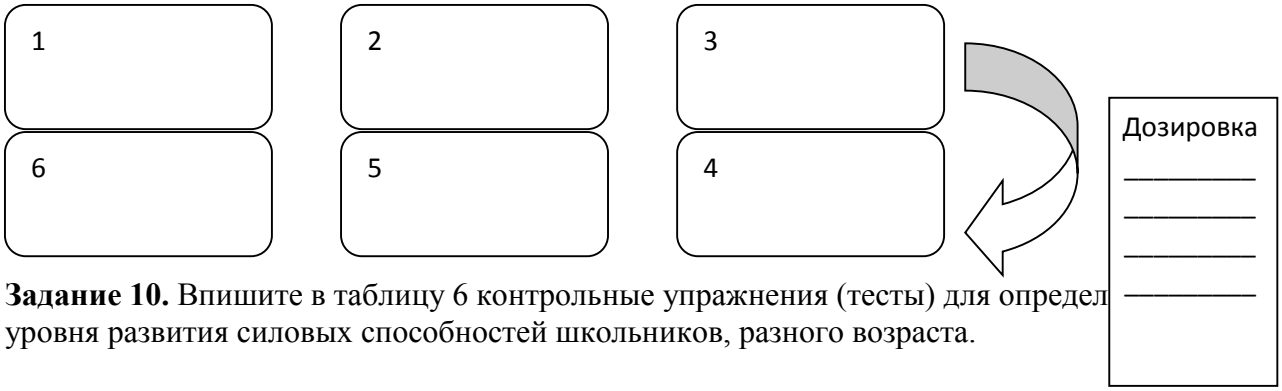
Задание 7. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в среднем школьном возрасте.



Задание 8. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (мальчики).



Задание 9. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (девочки).



Задание 10. Впишите в таблицу 6 контрольные упражнения (тесты) для определ уровня развития силовых способностей школьников, разного возраста.

Таблица 6

Возраст	Контрольное упражнение
Младший школьный возраст	
Средний школьный возраст	
Старший школьный возраст мальчики	
Старший школьный возраст девочки	

2. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Задание 1. Скоростные способности – это _____
_____.

Задание 2. Перечислите факторы, влияющие на проявление скоростных способностей:
1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____

Задание 3. Впишите в таблицу 1 средств воспитания скоростных способностей.

Таблица 1

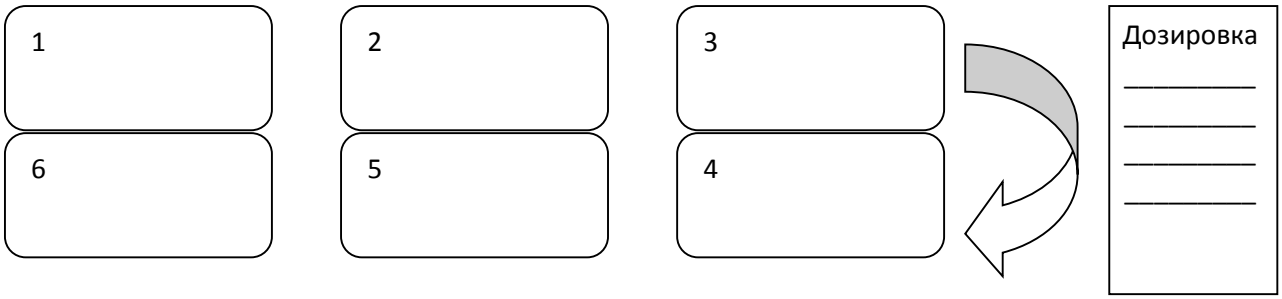
Виды скоростных способностей	Средства воспитания

Задание 4. Впишите в таблицу 2 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

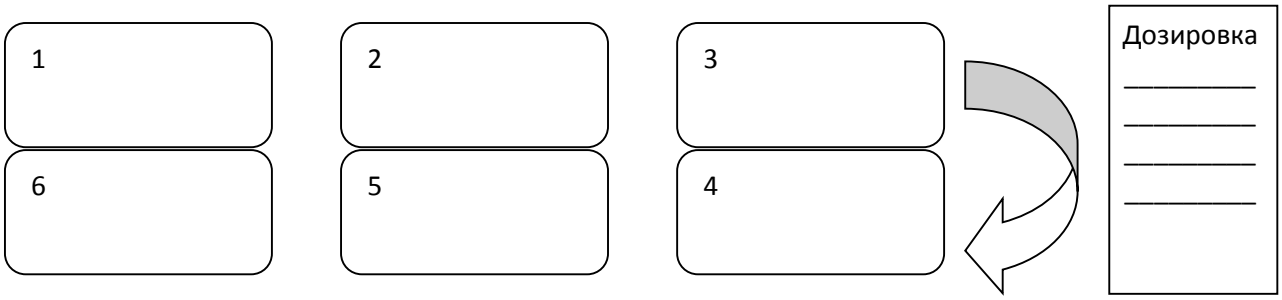
Таблица 2

Методы воспитания силы	Характеристика метода

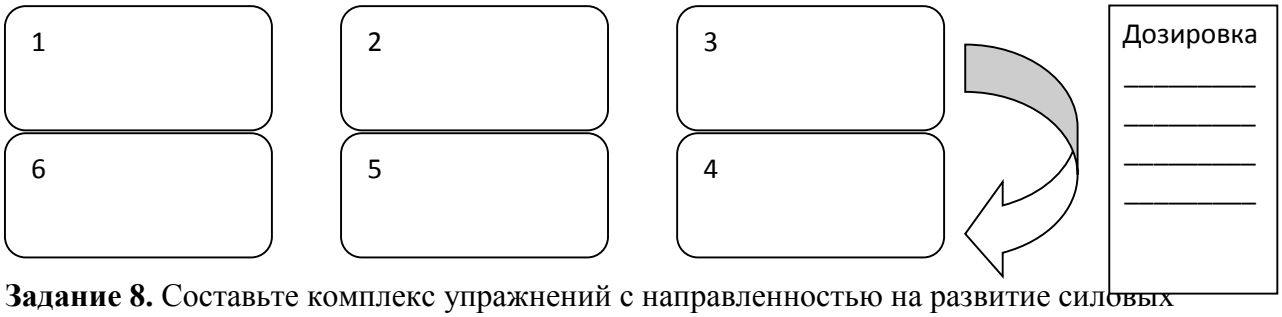
Задание 5. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.



Задание 6. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в среднем школьном возрасте.



Задание 7. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (мальчики).



Задание 8. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (девочки).

Задание 9. Впишите в таблицу 3 контрольные упражнения (тесты) для определе уровня развития силовых способностей школьников, разного возраста.

Таблица 3

Возраст	Контрольное упражнение
Младший школьный возраст	

Средний школьный возраст	
Старший школьный возраст мальчики	
Старший школьный возраст девочки	

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

Райнер М. Успешный тренер : Самое авторитетное руководство по тренерской деятельности - М.: Человек, 2014. -
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298246

Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013. - Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448

Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебн : практическое пособие / О. П. Кокоулина. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – Режим доступа: - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952

Новиков А. А. Основы спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2012. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Основы тренерского мастерства» Общетеоретические вопросы. Физические способности и их виды. Основы спортивной тренировки и построения спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Соревновательная деятельность.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Зачет выполняется в форме выполнения практических заданий.

Выполнение практического задания:

Задание 1. Ответьте на вопросы

1. Что понимается под физическими упражнениями?
2. Укажите существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и др.).
4. Что такое методика обучения?
6. В чем сущность игрового и соревновательного методов?

Задание 2. Напишите в таблице 1 средства физического воспитания и их характеристику

Таблица 1

Средство		Характеристика средств

Задание 3. Напишите в таблице 2 методы физического воспитания и их характеристику.

Таблица 2

Специфические	Общепедагогические

Задание 4. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____

Задание 5. Напишите в таблице 3 методы воспитания физических качеств и их характеристика**.**

Таблица 3

Методы воспитания	Характеристикам методов
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

1. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Задание 1. Дайте определение.

1. Физические качества - это:
2. Двигательные (физические) способности - это:
3. Сила - это

Силовые способности — это

2. Абсолютная сила - это

4. Относительная сила – это

Задание 2. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
5) _____

Задание 3. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

6) _____
7) _____
8) _____
9) _____
10) _____

Задание 4. Впишите в таблицу 4 средства воспитания силовых способностей.

Таблица 4

Основные средства	**Дополнительные средства**

Задание 5. Впишите в таблицу 5 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

Таблица 5

Методы воспитания силы	Характеристика метода

Таблица 6

Возраст	Контрольное упражнение
Младший школьный возраст	
Средний школьный возраст	
Старший школьный возраст мальчики	
Старший школьный возраст девочки	

2. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Задание 1. Скоростные способности – это _____
_____.

Задание 2. Перечислите факторы, влияющие на проявление скоростных способностей:
1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____
6) _____
7) _____
8) _____
9) _____

Задание 3. Впишите в таблицу 1 средств воспитания скоростных способностей.

Таблица 1

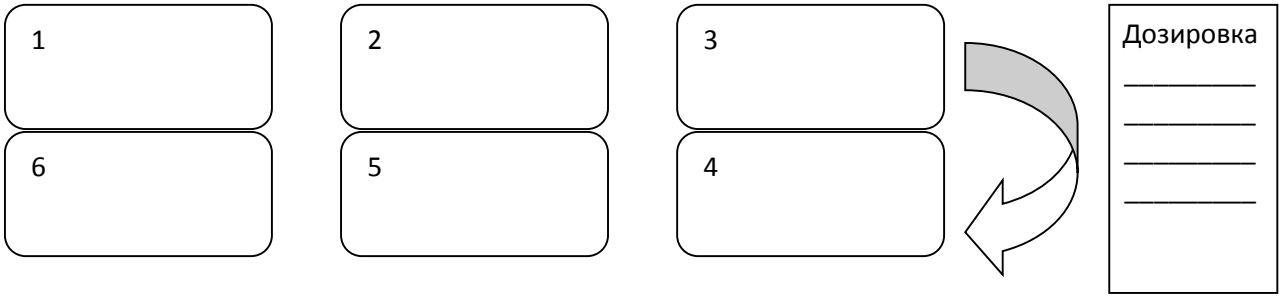
Виды скоростных способностей	Средства воспитания

Задание 4. Впишите в таблицу 2 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

Таблица 2

Методы воспитания силы	Характеристика метода

Задание 5. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.



Задание 6. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в среднем школьном возрасте.

Задание 8. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (девочки).

Задание 9. Впишите в таблицу 3 контрольные упражнения (тесты) для определе уровня развития силовых способностей школьников, разного возраста.

Таблица 3

Возраст	Контрольное упражнение
Младший школьный возраст	

Средний школьный возраст	
Старший школьный возраст мальчики	
Старший школьный возраст девочки	

Примерная тематика вопросов к зачету:

1. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.
2. Техническая и тактическая подготовка спортсмена.
3. Взаимосвязь взаимозависимость между физическими качествами.
4. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
5. Провести анализ результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
6. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.
7. Планирование тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
8. Спортивные соревнования и подготовка спортсмена.
9. Особенности контроля в спортивной тренировке.
10. Провести анализ соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
11. Самоконтроль за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля.
12. Физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка.
13. Техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена.
14. Планирование соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
15. Планирование технической подготовки.
16. Моделирование ситуаций принятия решения.
17. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям.
18. Внутренняя психологическая неготовность.
19. Специальная психологическая “настройка”.
20. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.
21. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
22. Организация занятий для коррекции состояния обучающихся с учетом половозрастных групп.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

канд.социол.н., профессор Л.М. Матвеева

Эксперты:

Внешний

ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля, директор Г.В. Голдович.

Внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.10.01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

б) профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни с применением видов оздоровительной гимнастики.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования с применением видов оздоровительной гимнастики.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки и применяя, как средство оздоровительной гимнастики.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки с использованием оздоровительной гимнастики.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Оздоровительная гимнастика» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности и планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки ;

- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;

- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- реализовывать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

владеть:

- навыками анализировать и планировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом физической подготовленности;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при решении поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способами планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела

1.	**А) Комплекс упражнений на степ платформе**	Ознакомление с базовыми шагами на степ платформе. Базовый степ урок. Урок низкой интенсивности.Урок высокой интенсивности. Координационный урок.Сложно – координационный урок. Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги): 1.*Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п. 2.*V – step* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе. 3.*Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. 4.*Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне. 5.*Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на платформу на первый счет. 6. *Reverse-turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе. Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги): 1.*T – step* (Ти-степ) – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4–шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить. 2. *Z – step* (Зед-степ) – 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой. 3. *Lunge* – 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить
2.	Б. Комплекс упражнений на фитболе	Упражнения в положении стоя – мяч в руках, комплекс на верхний плечевой пояс, применяются базовые шаги аэробики, упражнения на координацию. Упражнения сидя на мяче – с различными движениями рук, базовые шаги, прыжки на мяче, упражнения направленные на улучшение состояния спины и позвоночника.

		Использование программ для оздоровительных тренировок, охватывающей все возможные аспекты использования мячей.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Основные составляющие профессионализма тренера по оздоровительной гимнастике.

Тема 2: Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Комплекс упражнений на степ платформе

Вопросы для обсуждения: Ознакомление с базовыми шагами на степ платформе. Базовый степ урок. Урок низкой интенсивности. Урок высокой интенсивности. Координационный урок. Сложнокоординационный урок.

Тема 2: Комплекс упражнений на фитболе.

Вопросы для обсуждения: Использование программ для оздоровительных тренировок, охватывающей все возможные аспекты использования мячей. Упражнения на баланс. Силовые упражнения с применением фитбола. Применение упражнений на выносливость, силу, гибкость.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;
- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический

материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.
-

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

41. Виды физических нагрузок, их интенсивность
42. Провести анализ результатов тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки.
43. Анализ деятельности тренера по оздоровительной гимнастике
44. Влияние физических упражнений на мышцы
45. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
46. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
47. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
48. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
49. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клуба.
50. Питание спортсменов.
51. Развитие двигательных способностей.
52. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
53. Тренировка оздоровительной направленности.
54. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
55. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
56. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
57. Физическая рекреация как вид физической культуры.
58. Развитие силы и мышц.
59. Физическое воспитание в семье.
60. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
61. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
62. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
63. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
64. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
65. Тренировка оздоровительной направленности.
66. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
67. Процесс организации здорового образа жизни.
68. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
69. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
70. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
71. Интенсивность нагрузки.
72. Основные системы оздоровительной физической культуры.
73. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
74. Сбалансированное питание.

75. Режим питания.
76. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на степ платформе.
77. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на фитболе, с фитболом.
78. Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной гимнастике, как средство регуляции психического состояния.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: литература

Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 111 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513

Пензулаева, Л. И.Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) [Текст] : пособие для педагогов дошк. учрежд. / Л. И. Пензулаева ; Л. И. Пензулаева. - М. : ВЛАДОС, 2001

Менхин, Ю. В.Оздоровительная гимнастика [Текст] : терия и методика : [учеб. для вузов физ. культуры] / Юрий Владимирович, Анатолий Владимирович ; Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002.

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М.

Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Оздоровительная гимнастика» Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерная тематика вопросов к зачету:

41. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
42. Взаимосвязь взаимозависимость между физическими качествами.
43. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.
44. Анализ деятельности тренера по оздоровительной гимнастике
45. Влияние физических упражнений на мышцы
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
48. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
49. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клуба.
50. Питание спортсменов.
51. Самоконтроль за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля.
52. Развитие двигательных способностей.
53. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
54. Тренировка оздоровительной направленности.
55. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
56. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
57. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
58. Физическая рекреация как вид физической культуры.
59. Развитие силы и мышц.
60. Физическое воспитание в семье.
61. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
62. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

63. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
64. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
65. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
66. Тренировка оздоровительной направленности.
67. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
68. Процесс организации здорового образа жизни.
69. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
70. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
71. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
72. Интенсивность нагрузки.
73. Основные системы оздоровительной физической культуры.
74. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
75. Сбалансированное питание.
76. Режим питания.
77. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на степ платформе.
78. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на фитболе, с фитболом.
79. Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной гимнастике, как средство регуляции психического состояния.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно	Хорошо	70-89,9

	профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.10.02 Нетрадиционные виды физической активности

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

б) профессиональных компетенций:

- способен планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства (ПК-1).

Индикаторы достижения:

УК-7.1.Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни с применением нетрадиционных видов физической активности.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни применяя нетрадиционные виды физической активности.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования с применением видов оздоровительной гимнастики.

ПК.1.1. Выбирает способы планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с индивидуальными планами.

ПК.1.2.Демонстрирует умение анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапах спортивной подготовки и применяя, как средство нетрадиционных видов физической активности.

ПК.1.3. Выявляет способы планирования и проведения анализа результатов тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки на этапах спортивной подготовки, применения средства нетрадиционных видов физической активности.

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Нетрадиционные виды физической активности» относиться к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, к элективным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства и методы обеспечения уровня физической подготовленности и планировать и анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки ;

- способы применения упражнений для поддержания должным уровнем физической подготовленности;

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями;

- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- реализовывать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

уметь:

- планировать тренировочные занятия для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- анализировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения в учебном тренировочном процессе;

- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся;

владеть:

- навыками анализировать и планировать результаты тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки;

- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом физической подготовленности;

- средствами и методами для обеспечения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- организаторскими способностями при решении поставленной задачи при анализе результатов тренировочного и соревновательного процесса и способами планирования в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела

1.	**А) Западные нетрадиционные системы упражнений**	Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прикладная, лечебная, производственная. Все эти виды относятся к традиционным видам. Но наряду с традиционными видами гимнастики существуют нетрадиционные виды.
2.	Б. Восточные нетрадиционные системы упражнений	Йога - это лучшее качество любой части организма и лучшее их взаимодействие между собой, а также с внешней средой. Динамическое единство всех элементов организма. У-шу - сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупрессуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение. Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Основные составляющие профессионализма тренера по нетрадиционным видам гимнастики гимнастике.

Тема 2: Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Комплекс упражнений по системе «Йога».

Вопросы для обсуждения: Йога – это здоровье, гармоничное равновесие физических и душевных сил в любой день и час. Йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию. Особые физические упражнения, которые называются «асанами». Дыхательные упражнения, который носят название «пранаяма». Работа с нашим сознанием, а попросту говоря – медитации.

Тема 2: Комплекс упражнений У-шу

Вопросы для обсуждения: У-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное. упражнения на отработку пластики перемещении, дыхательные упражнения и комплексы массажа, Применение упражнений гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию докладов или реферативных сообщений. Доклад или реферативное сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. Написание реферата – одна из основных форм организации самостоятельной работы студентов. Примерная тематика докладов или реферативных сообщений представлена. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами.

При оформлении титульного листа доклада или реферативного сообщения обязательно указывается следующая информация:

- данные о студенте: фамилия, имя, отчество, курс, группа;
- название курса и темы;
- план изложения материала;
- выводы;

- литература.

При оформлении списка литературы необходимо руководствоваться общими требованиями. Следует указать все первоисточники со ссылкой на то, откуда они взяты с указанием выходных данных.

При оформлении докладов или реферативных сообщений можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие доклады могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

При анализе и оценке самостоятельной работы преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру доклада;
- соблюдение логики в изложении материала;
- наличие собственных оценок, мнений;
- умение сравнивать, сопоставлять взгляды, позиции, анализировать фактический материал, прослеживать преемственность, развитие идей, выявлять аналогии или альтернативы современным точкам зрения в науке и практике;
- полноту и глубину выводов по изложенному материалу;
- оформление материала.

Примерная тематика доклада или реферативного сообщения для самостоятельных работ:

79. Тайная магия. Йога. Теория и практика.
80. Спортивное мастерство в восточных нетрадиционных физических упражнениях.
81. Спорт и восточные виды оздоровления
82. Тайцзи-цюань: спортивное направление или здоровье нации?
83. Этапы подготовки: восточные системы оздоровления, йога.
84. Цигун.
85. Гимнастика Шена.
86. Система Кацудзо Ниши.
87. Сепактакрау.
88. Западные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
89. Алтимат-фрисби.
90. Фитнес на трапеции.
91. Панк-рок аэробика.
92. Правила соревнований по уличному фитнесу (Thug Workout).
93. Калланетика (Callanetics).
94. Пилатес.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия,

практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).
Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература

Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238

Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа:поподписке. –

URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819

Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636

Цинис, А.В. Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов : учебно-методическое пособие : [16+] / А.В. Цинис ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел : МАБИВ, 2014. – 88 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428619

программное обеспечение

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

https://www.infosport.ru/ Спортивная Россия открытая платформа

https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard

http://athlete.ru/ Все о железном спорте

https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство

http://xn--80actm8ak.xn--p1ai/ Информационный портал для специалистов в сфере фитнес – индустрии по вопросам силовых видов спорта, бодибилдинга, фитнеса, пауэрлифтинга, кроссфита и тяжелой атлетики.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения –

мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), спортивного зала оборудованных специализированным оборудованием

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

Для проведения лекционных и практических занятий необходимо наличие мультимедиа средств (проектор, ноутбук и др.). Плавательный бассейн СОК БГПУ им. М. Акмуллы, оборудованный плавательными дорожками, стартовыми тумбочками, плавательными досками, манекеном, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоту, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Нетрадиционные виды физической активности» Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Освоение материала курса обеспечивается изложением преподавателем теоретических основ, разъяснением им целей лекционных и практических занятий, выполнением студентами самостоятельных работ, обсуждением результатов выполненных заданий с преподавателем.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме вопросов для собеседования.

Примерная тематика вопросов к зачету:

1. Тайная магия. Йога. Теория и практика.
2. Спортивное мастерство в восточных нетрадиционных физических упражнениях.
3. Спорт и восточные виды оздоровления
4. Тайцзи-цюань: спортивное направление или здоровье нации?
5. Этапы подготовки: восточные системы оздоровления, йога.
6. Цигун.
7. Гимнастика Шена.
8. Система Кацудзо Ниши.
9. Сепактакрау.
10. Западные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
11. Алтимат-фрисби.
12. Фитнес на трапеции.
13. Панк-рок аэробика.
14. Правила соревнований по уличному фитнесу (Thug Workout).
15. Калланетика (Callanetics).
16. Пилатес.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или	Хорошо	70-89,9

	степенью самостоятельности и инициативы	обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
доцент Р.М.Имамова

Эксперты:
Внешний
ГБОУ Республиканская школа-интернат № 5 спортивного профиля,
директор Г.В. Голдович.

Внутренний
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы, декан ФФК, доктор педагогических наук, профессор
А.Ю. Костарев.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.11.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью** дисциплины является:
   - формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

   - индикаторы достижения:

- Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1);

- Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.2.);

- Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3.).

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- практические основы физической культуры и спорта, основы здорового образа жизни, историю, современное состояние и место физической культуры в отечественной системе физического воспитания, правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.

Уметь:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики спортивных игр.

Владеть:

- приемами техники и тактических действий спортивных игр, основными навыками технико-тактических упражнений, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Техника безопасности при занятиях элективными курсами по физической культуре.	Основы техники безопасности при выполнении упражнений студентами самостоятельно и группами на элективных курсах по общей и специальной физической подготовке
2.	Строевые упражнения	Построения, перестроения в движении и на месте, строевые приемы на месте, способы передвижения, перемена направления движения, размыкание и смыкание.
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Техника и методика выполнения ОРУ на месте и в движении, без предметов, с предметами (палками, скакалками, гантелями, набивными мячами и др.).
5.	Плавание	Техника безопасности на воде, гигиенические требования к занимающимся. Основы техники плавания. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Сдача контрольного норматива.
6.	Скиппинг (прыжки на скакалке)	Техника безопасности при прыжках со скакалкой. Обучение и совершенствование техники скипинга.
7.	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Способы лыжных ходов, преодоление подъёмов и спусков, сдача контрольного норматива. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов

		контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спорта.
8.	Общая физическая подготовка студентов	Средства и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества. Принципы физического воспитания. Этапы обучения движениям. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Выполнение упражнений для развития физ. качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
9.	Аэробная подготовка	Кроссовая подготовка, бег трусцой.
10.	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Места занятий лёгкой атлетикой, оборудование и инвентарь, гигиенические требования. Оздоровительный бег, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции. Прыжки, основы техники, спец.беговые упражнения. Сдача скоростного норматива, теста на выносливость.
11.	Аэробика	Техника безопасности на занятиях по аэробике. Базовые шаги, оздоровительная аэробика, современные стили и направления, составление связок.
12.	Спортивные и подвижные игры	Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Игровая техника и тактика, правила соревнований. Подвижные игры способствуют развитию практически всех физических качеств, формированию навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Тема 2: Строевые упражнения.

Тема 3: Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Рекомендуемая тематика учебных занятий практического типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Вопросы для обсуждения:

1. Техника и методика выполнения ОРУ на месте и в движении, без предметов, с предметами (палками, скакалками, гантелями, набивными мячами и др.).

Тема 2: Плавание.

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности на воде, гигиенические требования к занимающимся.
2. Основы техники плавания.
3. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине.

Тема 3: Скиппинг (прыжки на скакалке).

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности при прыжках со скакалкой.
2. Обучение и совершенствование техники скипинга.

Тема 4: Лыжная подготовка.

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Способы лыжных ходов, преодоление подъёмов и спусков.
3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
5. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль.
6. Самоконтроль, его основные методы, показатели.

Тема 6: Общая физическая подготовка студентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Средства и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества.
2. Принципы физического воспитания.
3. Этапы обучения движениям.
4. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
7. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
8. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
9. Общая и моторная плотность занятия.
10. Выполнение упражнений для развития физ. качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Тема 7: Аэробная подготовка

Вопросы для обсуждения:

1. Кроссовая подготовка.
2. Бег трусцой.

Тема 8: Легкая атлетика.

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Места занятий лёгкой атлетикой, оборудование и инвентарь, гигиенические требования.
3. Оздоровительный бег, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции.
4. Прыжки, основы техники, спец.беговые упражнения.

Тема 9: Аэробика.

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности на занятиях по аэробике.
2. Базовые шаги, оздоровительная аэробика, современные стили и направления, составление связок.

Тема 10: Спортивные и подвижные игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.
2. Игровая техника и тактика, правила соревнований.

Требования к самостоятельной работе студентов:

- изучение учебной и научной литературы.
- составление словаря дисциплины.
- тренировка, направленная на развитие физических качеств.
- совершенствование физической подготовленности по дисциплине.
- проведение самоконтроля упражнений для сдачи контрольных нормативов.
- подготовка к сдаче нормативов.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов:

учебное пособие:/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. Режим доступа:: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420

2. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. — Электрон. дан. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 203 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/74503.

3. Богачева, Е.В. Физическая культура в профессиональной деятельности будущего учителя в рамках ФГОС 3+ (для студентов нефизкультурных профилей педагогического вуза) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Богачева, О.Г. Барышникова, А.В. Богачев. — Электрон. дан. — Воронеж: ВГПУ, 2017. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/105497

программное обеспечение

1. Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows/ пр.
2. Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
3. Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: 4. Текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. www.biblioclub.ru
2. http://e.lanbook.com/
3. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий оснащенных техническими средствами обучения (мультимедиа). Аудитория для самостоятельной работы (компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в ЭИОС).

Для проведения практических занятий оборудованные спортивные залы, спортивные площадки.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного

аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс «Общая физическая подготовка» призван способствовать изучению теоретических и практических вопросов по физической подготовке, с демонстрацией разнообразных методологических, теоретических и технологических подходов к рассматриваемым проблемам и основные пути их решения. Изучение курса строится преимущественно на формировании педагогических знаний, на отработку проектировочных умений, овладение элементами анализа педагогических явлений и процессов. Логика изложения материала подразумевает поочередное освоение всех разделов дисциплины.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены
в форме сдачи контрольных нормативов.

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	210	205
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	7	6	4	2
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	40	35	30	25	20
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	13	10	9	7	5
6	Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,5	16,0
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	65	55	45	35	25
8	Бег 3000 м (сек)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
9	Бег на лыжах 5000 м (мин/сек)	23,30	25,30	26,30	27,30	28,30
10	Плавание 50 м	Без учета времени				

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	165	160

2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	11	8	6	4
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	35	30	25	20	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	14	12	10	8	6
6	Бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	40	34	30	20
8	Бег 2000 м (сек)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,00
9	Бег на лыжах 3000 м(мин/сек)	18,00	19,30	20,20	21,00	21,30
10	Плавание 50 м	Без учета времени				

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка)	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Зачтено	70-89,9

Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
заведующий кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук, доцент А.В. Данилов
доцент кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук Р.М. Ямилева

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП №5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.11.02. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

- индикаторы достижения:

- Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1);

- Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.2.);

- Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3.).

2.Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- практические основы физической культуры и спорта, основы здорового образа жизни, историю, современное состояние и место физической культуры в отечественной системе физического воспитания, правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.

Уметь:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики спортивных игр.

Владеть:

- приемами техники и тактических действий спортивных игр, основными навыками технико-тактических упражнений, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Техника безопасности при занятиях физической культурой	Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях физической культурой.
2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
3	Здоровьеформирующие системы физического воспитания	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Планирование самостоятельных занятий физической культурой. Показатели самоконтроля. Составление комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физической подготовленности. Составление дневника самоконтроля.
5	Лечебная физическая культура с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, нарушением осанки и	Причины заболевания опорно-двигательного аппарата. Понятия и причины возникновения сколиоза. Сколиоз: формы и проявления. Примерный комплекс упражнений ритмической гимнастики.

	сколиозами	
6	Лечебная физкультура при черепно-мозговых травмах	Причины возникновения и течение заболевания. Общая методика проведения занятий при повреждениях головного мозга. Дыхательная гимнастика при ЧМТ.
7	Лечебная физическая культура при нарушении зрения.	Основные заболевания органов зрения. Лечебная физическая культура при близорукости, или миопии, дальнозоркости, или гиперметропии.
8	Лечебная физическая культура при врожденных дефектах опорно-двигательного аппарата	ЛФК при травмах позвоночника. ЛФК при повреждениях грудной клетки. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей. ЛФК при переломах костей таза. ЛФК при переломах нижних конечностей.
9	Лечебная физическая культура при заболевании сердечно-сосудистой системы	Примерный комплекс упражнений при ишемической болезни сердца (инфаркт миокарда, стенокардия). ЛФК при гипертонии (повышенное артериальное давление), гипотонии (пониженное артериальное давление).
10	Лечебная физическая культура при заболевании органов дыхания.	Лечебная физическая культура при бронхиальной астме. Лечебная физическая культура при хроническом бронхите. Примерный комплекс лечебной физкультуры при заболеваниях легких (эмфизема, бронхит и др.). Примерный комплекс лечебной гимнастики при хронической пневмонии.
11	Лечебная физическая культура при функциональных расстройствах нервной системы.	Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней. Лечебная физкультура при неврозах. Примерный комплекс упражнений при психастении.
12	Лечебная физическая культура при заболевании желудочно-кишечного тракта	Лечебная физкультура при грыже пищеводного отверстия диафрагмы. Лечебная физкультура при спланхноптозе. Лечебная физкультура при хроническом гастрите. Лечебная физкультура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Лечебная физкультура при болезнях кишечника.
13	Лечебная физическая культура при заболевании мочеполовой системы	ЛФК при гломерулонефрите. ЛФК при пиелонефрите. Лечебная физкультура при мелких камнях в мочеточниках. Комплекс упражнений при функциональном недержании мочи.
14	Лечебная физическая культура при заболевании эндокринной системы	Заболевание эндокринной системы. Комплекс упражнений при ожирении. Задачи ЛФК при сахарном диабете. ЛФК при подагре.
15	Релаксационная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	Определение понятия релаксационная гимнастика. Релаксационная гимнастика В.С. Чугунова. Гимнастика «Гермеса». Комплексная релаксационная гимнастика. Релаксационное растягивание.
16	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Оздоровительная гимнастика. Корригирующая гимнастика. Средства и методы. Принципы соблюдения выполнения упражнений. Периоды

		оздоровительной и корригирующей гимнастики. Основные периоды обучения.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1:Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Тема 2:Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема 3: Здоровьеформирующие системы физического воспитания.

Тема 4:Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Рекомендуемая тематика учебных занятий практического типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1:Лечебная физическая культура с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, нарушением осанки и сколиозами.

Вопросы для обсуждения:

1. Причины заболевания опорно-двигательного аппарата.
2. Понятия и причины возникновения сколиоза.
3. Сколиоз: формы и проявления.
4. Примерный комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Тема 2: Лечебная физкультура при черепно-мозговых травмах

Вопросы для обсуждения:

1. Причины возникновения и течение заболевания.
2. Общая методика проведения занятий при повреждениях головного мозга.
3. Дыхательная гимнастика при ЧМТ.

Тема 3:Лечебная физическая культура при нарушении зрения.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные заболевания органов зрения.
2. Лечебная физическая культура при близорукости, или миопии, дальнозоркости, или гиперметропии.

Тема 4: Лечебная физическая культура при врожденных дефектах опорно-двигательного аппарата.

Вопросы для обсуждения:

1. ЛФК при травмах позвоночника.
2. ЛФК при повреждениях грудной клетки.
3. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей.
4. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей.
5. ЛФК при переломах костей таза. ЛФК при переломах нижних конечностей.

Тема 5: Лечебная физическая культура при заболевании сердечно-сосудистой системы.

Вопросы для обсуждения:

1. Примерный комплекс упражнений при ишемической болезни сердца (инфаркт миокарда, стенокардия).
2. ЛФК при гипертонии (повышенное артериальное давление), гипотонии (пониженное артериальное давление).

Тема 6: Лечебная физическая культура при заболевании органов дыхания.

Вопросы для обсуждения:

1. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме.
2. Лечебная физическая культура при хроническом бронхите.
3. Примерный комплекс лечебной физкультуры при заболеваниях легких (эмфизема, бронхит и др.).

4. Примерный комплекс лечебной гимнастики при хронической пневмонии.

Тема 7: Лечебная физическая культура при функциональных расстройствах нервной системы.

Вопросы для обсуждения:

1. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней.
2. Лечебная физкультура при неврозах.
3. Примерный комплекс упражнений при психастении.

Тема 8: Лечебная физическая культура при заболевании желудочно-кишечного тракта.

Вопросы для обсуждения:

1. Лечебная физкультура при грыже пищеводного отверстия диафрагмы.
2. Лечебная физкультура при спланхноптозе.
3. Лечебная физкультура при хроническом гастрите.
4. Лечебная физкультура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Лечебная физкультура при болезнях кишечника.

Тема 9: Лечебная физическая культура при заболевании мочеполовой системы.

Вопросы для обсуждения:

1. ЛФК при гломерулонефрите.
2. ЛФК при пиелонефрите.
3. Лечебная физкультура при мелких камнях в мочеточниках.
4. Комплекс упражнений при функциональном недержании мочи.

Тема 10: Лечебная физическая культура при заболевании эндокринной системы.

Вопросы для обсуждения:

1. Заболевание эндокринной системы.
2. Комплекс упражнений при ожирении.
3. Задачи ЛФК при сахарном диабете.
4. ЛФК при подагре.

Тема 11: Релаксационная гимнастика. Дыхательная гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Определение понятия релаксационная гимнастика.
2. Релаксационная гимнастика В.С. Чугунова.
3. Гимнастика «Гермеса».
4. Комплексная релаксационная гимнастика.
5. Релаксационное растягивание.

Тема 12: Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Вопросы для обсуждения:

1. Оздоровительная гимнастика.
2. Корригирующая гимнастика.
3. Средства и методы.
4. Принципы соблюдения выполнения упражнений.
5. Периоды оздоровительной и корригирующей гимнастики.
6. Основные периоды обучения.

Требования к самостоятельной работе студентов:

- самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития.
- изучение учебной и научной литературы.
- написание реферата.
- составление словаря дисциплины.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ:

1. Социальные аспекты формирования физической культуры личности студента.
2. Место физической культуры и спорта в жизни современного общества.
3. Физическая культура как важнейшее средство профессиональной подготовки будущего специалиста.
4. Принципы комплектования специальных медицинских групп в общеобразовательных учреждениях.
5. История развития лечебной физической культуры, ее особенности, применение и влияние на организм.
6. Средства и методы физической культуры, применяемые в специальных медицинских группах (СМГ).
7. Специфика физкультурного образования учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе
8. Формы занятий физической культурой в режиме дня студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Методика проведения занятий лечебной физкультуры
9. Гигиенические требования к местам проведения занятий в специальном медицинском отделении.
10. Классификация физических упражнений. Дозировка физической нагрузки.
11. Разновидности гимнастики, ее роль и значение для здоровья организма.
12. Физические, спортивно-прикладные упражнения, применяемые с лечебной целью.
13. Сущность физических упражнений и цель гимнастики.
14. Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний.
15. Значение рационального питания при занятиях физическими упражнениями.
16. Классификация физических упражнений, применяемых в лечебной физкультуре.
17. Особенности занятий физическими упражнениями в восстановительном периоде после перенесенного заболевания (в соответствии с диагнозом)
18. Лечебная физкультура – одно из ведущих средств лечения позвоночника.
19. Фитнес как одна из форм оздоровительной тренировки.
20. Методика развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) в зависимости от заболевания.
21. Методика организации и гигиенические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Значение закаливания при отклонениях в состоянии здоровья и методические требования к его организации.
23. Врачебный контроль и самоконтроль при выполнении упражнений в СМГ.
24. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
25. Особенности проведения занятий по физической культуре при артериальной гипертензии.
26. Методика проведения занятий по физической культуре при гипотонической болезни.
27. Особенности проведения занятий по физической культуре при заболеваниях органов дыхания.
28. Особенности проведения занятий по физической культуре при ожирении.
29. Занятия по физической культуре при сахарном диабете, особенности методики.
30. Методика занятий по физической культуре при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
31. Особенности проведения занятий по физической культуре при нарушениях осанки.
32. Особенности проведения занятий по физической культуре при сколиотической болезни.

33. Методика проведения занятий по физической культуре при плоскостопии.
34. Особенности проведения занятий по физической культуре при ДЦП.
35. Занятия по физической культуре при неврозах.
36. Методика проведения занятий по физической культуре при остеохондрозе позвоночника.
37. Особенности проведения занятий по физической культуре при нарушениях органов зрения.
38. Основные требования к организации здорового образа жизни.
39. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
40. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ.ред. С.П. Евсеева. - Москва: Спорт, 2016.;URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367.

2. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page= book&id=461443.

3. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014.

URL:http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=278495.

4. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие / И.В. Манжелей.- Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015
URL: http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=426946

программное обеспечение

1. Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MSWindows/ пр.
2. Веб-браузер: MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
3. Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / MicrosoftOffice /пр.:
4. Текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. www.biblioclub.ru
2. http://e.lanbook.com/
3. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий оснащенных техническими средствами обучения (мультимедиа). Аудитория для самостоятельной работы (компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в ЭИОС).

Для проведения практических занятий оборудованные спортивные залы, плавательный бассейн.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный OptimaJoystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс «Адаптивная физическая культура и спорт» призван способствовать изучению теоретических и практических вопросов адаптивной физической культуры, с демонстрацией разнообразных методологических, теоретических и технологических подходов к рассматриваемым проблемам и основные пути их решения. Изучение курса строится преимущественно на формировании педагогических знаний, на отработку

проектировочных умений, овладение элементами анализа педагогических явлений и процессов. Логика изложения материала подразумевает поочередное освоение всех разделов дисциплины.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

11. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее Проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета без оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме реферата и комплекса заданий для зачета.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата:

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	**-актуальность проблемы и темы; -новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; -наличие авторской позиции, самостоятельность суждений**
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	**-соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; -полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; -обоснованность способов и методов работы с материалом; -умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; -умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы**
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	**-круг, полнота использования литературных источников по проблеме; -привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)**
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	**-правильное оформление ссылок на используемую литературу; -грамотность и культура изложения; -владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; -соблюдение требований к объему реферата; -культура оформления: выделение абзацев**
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	**-отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; -отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;**

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «зачтено»;
• 70 – 75 баллов – «зачтено»;
• 51 – 69 баллов – «зачтено»;
• менее 51 балла – «не зачтено».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места(см.)	без учета				
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	без учета				
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	без учета				
4	Приседание (30 сек)	без учета				
5	Сгибание и разгибание рук в висе наперекладине (кол-во раз).	без учета				
6	Бег 100 м (сек)	Без учета времени				
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	без учета				
8	Бег 3000 м (сек)	Без учета времени				
9	Бег на лыжах 1000 м (мин/сек)	Без учета времени				
10	Плавание 50 м	Без учета времени				

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места(см.)	без учета				
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	без учета				
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	без учета				
4	Приседание (30 сек)	без учета				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	без учета				
6	Бег 100 м (сек)	Без учета времени				
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	без учета				
8	Бег 2000 м (сек)	Без учета времени				
9	Бег на лыжах 500 м(мин/сек)	Без учета времени				
10	Плавание 50 м	Без учета времени				

Для студентов, относящихся к специальной медицинской группе без сдачи нормативов и для групп лечебной физической культуры предусмотрено самостоятельное проведение комплекса ОРУ и подвижных игр.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка)	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Зачтено	71-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
заведующий кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук, доцент

А.В. Данилов;
доцент кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук Р.М. Ямилева

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП № 5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.11.04 ВОЛЕЙБОЛ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью** дисциплины является:

- формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

- индикаторы достижения:

- Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1);

- Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.2.);

- Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3.).

2. **Трудоемкость учебной дисциплины** зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Волейбол» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- практические основы физической культуры и спорта, основы здорового образа жизни, историю, современное состояние и место физической культуры в отечественной системе физического воспитания, правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.

Уметь:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики спортивных игр.

Владеть:

- приемами техники и тактических действий спортивных игр, основными навыками технико-тактических упражнений, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5. 5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

	Наименование раздела дисциплины	**Содержание раздела**
1	Техника безопасности при занятиях физической культурой	Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях физической культурой
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе	Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях В волейболе. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.
3	Стойка волейболиста и передвижение по площадке	Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.
4	Верхняя и нижняя подачи	Выполнение техники подачи - подбрасывание мяча. Исправление ошибок при подаче. Для выполнения подачи необходимо соблюдать следующие условия: – траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре; –подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.
5	Верхняя и нижняя передачи мяча	Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Совершенствование навыка. Учебная игра.
6	Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук	Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в

		нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.
7	Подача в прыжке	Подача в прыжке (силовая подача) – технический прием, с его помощью игроком мяч вводится в игру. Выполняется с трех шагов аналогично верхней подачи с резким и сильным ударом по мячу в прыжке. Корректировка ошибок при подаче с прыжка: «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, длительное сопровождение мяча кистью, несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча.
8	Прием мяча одной рукой с последующим падением	Отработка акробатических упражнений: перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.
9	Освоение нападающего удара	Отработка элементов нападающего удара: разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Отработка силовых упражнений: напрыгивания на скамью, различные выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, запрыгивания на тумбу с места или с 2-3 шагов, имитация нападающего удара с ударом по мячу.
10	Одиночная блокировка нападающего удара	Отработка элементов одиночной блокировки: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; заключительная часть одиночного блокирования.
11	Парная блокировка нападающего удара	Отработка элементов парного блокирования: согласование действий с партнером по команде; -изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; -ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятие решения; этап собственного блокирования; -заключительная часть парного блокирования.
12	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину	Отработка элементов приёма мяча с падением и перекатом на спину.
13	Совершенствование верхней и нижней передачи	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку. Учебная игра.

14	Совершенствование перемещений с выносом рук	Совершенствование перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите. Перемещение в защите и нападении по площадке, перемещение вдоль сетки с партнером с поднятыми руками над головой и отработкой приема блокирования. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой». Учебная игра.
15	Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи	Совершенствование техники подачи: подбрасывание мяча, траектории движения мяча снизу-вверх. Исправление ошибок при подаче.
16	Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки	Отработка ударных движений выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.
17	Комбинации игры в нападении	Отработка комбинаций в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.
18	Комбинации игры в защите	Отработка комбинаций в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока).
19	Совершенствование тактики игры в защите	Совершенствование тактики игры в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия. Отработка приёма-подачи, атакующего удара.
20	Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка	Совершенствование нападающего удара в прыжке после разбега с перебрасыванием мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Учебная игра.
21	Совершенствование одиночного блокирования	Совершенствование процесса одиночного (индивидуального) блокирования: изучение игры нападающих противника; выбор места для блокирования до подачи; ориентировка по игрокам противника, делающим первую и вторую передачи; ориентировка по полету мяча (выбор места для прыжка); ориентировка по действиям нападающего и принятые решения; этап собственного блокирования; заключительная часть блокирования.
		Совершенствование техники нападения: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар, борьба

22	Техника нападения и защиты	против блока. Совершенствование техники защиты: прием мяча снизу двумя руками в опоре и в падении, «прием мяча снизу одной рукой в опоре», «Прием мяча одной рукой снизу в падении». Блокирование; «Блок зонный», «Ловящий блок».
23	Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки	Совершенствование ударных движений выполняемых короткими толчкообразными отбиваниями мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе. Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки.
24	Совершенствование прямого нападающего удара	Совершенствование нападающего удара: нападающий удар у стены, в парах, в прыжке через сетку с собственного набрасывания мяча, через сетку в один, два, три шага, через сетку из зоны 4 после передачи из зоны 3, из зоны 2 после передачи из зоны 3
25	Отработка техники игры в волейбол	Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите: «углом вперед», «углом назад».Расстановка игроков в нападении с одним и двумя пасующими, скидка мяча на блок. Техника взаимодействия игроков в защите: постановка одиночного и группового блокирования. Учебная игра.
26	Тактика игры в защите	Отработка тактики в защите: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Учебная игра.
27	Тактика игры в нападении	Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Учебная игра
28	Совершенствование изученных приемов в учебных играх	Организация и проведение двусторонней игры в волейбол. Правила игры. Организация блиц-турниров по волейболу в учебной группе.
29	Игра по правилам	Проведение игры по правилам волейбола, установленными 35-м Конгрессом ФИВБ 2016. Расстановка игроков на площадке. Расстановка игроков в защите.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Тема 2: Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.

Рекомендуемая тематика учебных занятий практического типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Стойка волейболиста и передвижение по площадке.

Вопросы для обсуждения:

1. Стойки волейболиста. Варианты стоек в зависимости от ситуации на площадке.
2. Передвижение приставным шагом.
3. Передвижение спиной вперед.
4. Передвижение с ускорением.
5. Передвижение со сменой ритма.
6. Передвижение с резкими остановками.
7. Передвижение с изменением траектории движения.
8. Замедленный бег. Разбег с финальным прыжком у сетки.

Тема 2: Подачи и передачи мяча.

Вопросы для обсуждения:

1. Верхняя и нижняя передачи мяча как основа нападающих действий.
2. Техника верхней и нижней передачи мяча. Обучение верхней и нижней передаче мяча: имитация верхней и нижней передачи стоя, после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Верхняя передача мяча: на месте, над собой, в ограниченном пространстве, в парах, в парах после перемещения, в групповых упражнениях, через сетку.

Тема 3: Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.

Вопросы для обсуждения:

1. Перемещения по игровой площадке приставным, скрестным, обычным шагом, боком, скачком, прыжками и их сочетаниями с выносом рук вперед для приема мяча. Отработка движений волейболиста в нападении и защите.
2. Перемещение в защите и нападении по площадке. Техника падения: перекатом на спину, переднее падение перекатом на бок, переднее падение «рыбкой».

Тема 4: Подача в прыжке.

Вопросы для обсуждения:

1. Подача в прыжке (силовая подача).

Требования к самостоятельной работе студентов:

- изучение учебной и научной литературы.
- составление словаря дисциплины.
- тренировка, направленная на развитие физических качеств.
- совершенствование физической подготовленности по дисциплине.
- проведение самоконтроля упражнений для сдачи контрольных нормативов.
- подготовка к сдаче нормативов.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации

преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — Москва, 2016. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97427.

2. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Электрон. дан. — Москва : , 2015. — 88 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97428.

3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444.

4. Спортивные игры [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Шабалина О.В., Никитина С.Ю.. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2002. — 60 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/43331.

программное обеспечение:

1. Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows/ пр.

2. Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

3. Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: 4. Текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. www.biblioclub.ru

2.http://e.lanbook.com/

3.https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий оснащенных техническими средствами обучения (мультимедиа). Аудитория для самостоятельной работы (компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в ЭИОС).

Для проведения практических занятий оборудованные спортивные залы, спортивные площадки.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

«Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс «Волейбол» призван способствовать изучению теоретических и практических вопросов игры в волейбол, с демонстрацией разнообразных методологических, теоретических и технологических подходов к рассматриваемым проблемам и основные пути их решения. Изучение курса строится преимущественно на формировании педагогических знаний, на отработку проектировочных умений, овладение элементами анализа педагогических явлений и процессов. Логика изложения материала подразумевает поочередное освоение всех разделов дисциплины.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

12. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета без оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены комплексом заданий (контрольных нормативов) для зачета.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
3	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5	Челночный бег (10х10м сек.)	>17	20	24	28	-

6	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	15	13	9	5	-

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	18	16	14	15
2	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	-
3	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5	Челночный бег (10х10м сек.)	>20	24	28	33<	-
6	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	>35	30	25	15	10

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	210	205
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	7	6	4	2
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	40	35	30	25	20
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	13	10	9	7	5
6	Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,5	16,0
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	65	55	45	35	25
8	Бег 3000 м (сек)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	165	160
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	11	8	6	4
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	35	30	25	20	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	14	12	10	8	6
6	Бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	40	34	30	20
8	Бег 2000 м (сек)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,00

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка)	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Зачтено	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Зачтено	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

заведующий кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук, доцент А.В. Данилов;

доцент кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук Р.М. Ямилева

Эксперты:

внешний

Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП № 5 Голдович Г.В.

внутренний

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.11.05 ЛАПТА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- формирование универсальной компетенции:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

- индикаторы достижения:

- Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1);

- Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (УК-7.2.);

- Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (УК-7.3.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лапта» относится к обязательной части учебного плана.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- практические основы физической культуры и спорта, основы здорового образа жизни, историю, современное состояние и место физической культуры в отечественной системе физического воспитания, правила соревнований, методику организации и проведения соревнований.

Уметь:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; пользоваться терминологией, владеть навыками общения, корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики спортивных игр.

Владеть:

- приемами техники и тактических действий спортивных игр, основными навыками технико-тактических упражнений, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

	Наименование раздела дисциплины	**Содержание раздела**
1	Техника безопасности при занятиях физической культурой	Основы техники безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях физической культурой
2	Общеподготовительные и специальные упражнения в лапте	Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в лапте. Упражнения для подготовительной части занятия. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.
3	Удары по мячу	Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки. Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.
4	Ловля мяча	Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева. Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию;

		летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.
5	Передача мяча	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи. Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.
6	Перебежки	Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование. Средства обучения. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.
7	Осаливание	Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, врассыпную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища. Средства обучения. Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.
8	Тактическая подготовка Бьющий игрок	Он выполняет различные варианты ударов: слабый, длинный сильный, в противоположную сторону от направления перебежки. Другие игроки выполняют перебежки в зависимости от удара.
9	Игрок, ловящий мяч.	Выбор игровой позиции с учетом места и способов перемещения приближающегося или удаляющегося

		игрока команды бьющих с применением ложных движений на передачу мяча по согласованию с партнером по команде.
10	Игрок, передающий мяч	Выбор способа перемещения и передачи с применением обманных движений.
11	Тактические перебежки	Выбор момента, направления и скорости перебежек одного, двух и более игроков с применением ложных движений, рывков, падений, внезапных остановок.
12	Тактическое осаливание	Умение избегать осаливания путем оценки игровой обстановки или применения техники обманных движений. Самоосаливание как ошибка, допущенная в определенных ситуациях: при перебежках после удара, при последнем ударе, с возвращением за линию кона или города, касание мяча после осаливания противника с целью задержки времени на последних минутах игры и сохранения преимущества в счете.
13	Тактика игры бьющей команды.	Распределение игроков на удар с учетом их индивидуальных способностей и уровня физической подготовленности. Порядок расположения слабых и сильных игроков водящей команды. Своевременность перебежек. Выбор удара по мячу в зависимости от расположения игроков водящей команды, от уровня их подготовленности и наличия слабых участков на поле противника.
14	Тактика игры водящей команды	Выбор индивидуальной техники подающего игрока. Выбор способа расположения игроков в зависимости от скорости, направления и траектории полета мяча, посланного бьющей командой. Расположение команды конвертом или ромбом, веерообразное с одним далеко стоящим у линии кона игроком. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры бьющей команды.
15	Учебная игра	Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.
16	Правила соревнований	Соревнования по мини-лапте проводятся в соответствии с правила игры.
17	Игра по правилам.	Игра в мини-лапту по основным правилам игры.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Техника безопасности при занятиях физической культурой.

Тема 2: Общеподготовительные и специальные упражнения в лапте

Рекомендуемая тематика учебных занятий практического типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Удары по мячу.

Вопросы для обсуждения:

1. Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу.
2. Способы держания биты одной и двумя руками.
3. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.
4. Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона.
5. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки. Подводящие и имитационные упражнения.
6. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте.
7. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него.
8. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты.
9. Техника оставления биты после удара по мячу.

Тема 2: Ловля мяча.

Вопросы для обсуждения:

1. Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками.
2. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками.
3. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью.
4. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.
5. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию; летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену.
6. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок.
7. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.

Тема 3: Передача мяча.

Вопросы для обсуждения:

1. Стойки и перемещения передающего игрока.
2. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.
3. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

Тема 4: Перебежки.

Вопросы для обсуждения:

1. Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование.
2. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом

направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.

Тема 5: Осаливание.

Вопросы для обсуждения:

1. Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона.

2. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, врассыпную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища. Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями.

Требования к самостоятельной работе студентов:

- изучение учебной и научной литературы.
- составление словаря дисциплины.
- тренировка, направленная на развитие физических качеств.
- совершенствование физической подготовленности по дисциплине.
- проведение самоконтроля упражнений для сдачи контрольных нормативов.
- подготовка к сдаче нормативов.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Костарев, А.Ю. Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов в русской лапте [Электронный ресурс] :

монография / А.Ю. Костарев. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. — 248 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/42383.

2. Спортивные игры [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Шабалина О.В., Никитина С.Ю.. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2002. — 60 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/43331.

3. Гусев, Л.Г. Судейство соревнований по русской лапте [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Г. Гусев, В.И. Щемелинин. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2006. — 64 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/42300.

4. Костарев, А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте [Электронный ресурс] : монография / А.Ю. Костарев. — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2001. — 104 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/42385.

программное обеспечение

1. Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows/ пр.

2. Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

3. Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: 4. Текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. www.biblioclub.ru
2. http://e.lanbook.com/
3. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий оснащенных техническими средствами обучения (мультимедиа). Аудитория для самостоятельной работы (компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в ЭИОС).

Для проведения практических занятий оборудованные спортивные залы, спортивные площадки.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебный курс «Лапта» призван способствовать изучению теоретических и практических вопросов игры в лапту, с демонстрацией разнообразных методологических, теоретических и технологических подходов к рассматриваемым проблемам и основные пути их решения. Изучение курса строится преимущественно на формировании педагогических знаний, на отработку проектировочных умений, овладение элементами анализа педагогических явлений и процессов. Логика изложения материала подразумевает поочередное освоение всех разделов дисциплины.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

13. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме зачета без оценки.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены комплексом заданий (контрольных нормативов) для зачета.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
3	Подбрасывание малого мяча и отбивание его в поле из 10 попыток (кол-во раз)	8	6	4	2	1
4	Набивание малого мяча битой (кол-во раз)	20	15	10	8	6
5	подбрасывание малого мяча и отбивание его на дальность (м)	25	20	15	10	5
6	выбивание малым мячом за 15 секунд (кол-во раз)	1	3	5	7	8

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	18	16	14	12
2	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	-
3	Подбрасывание малого мяча и отбивание его в поле из 10 попыток (кол-во раз)	8	6	4	2	1
4	Набивание малого мяча битой (кол-во раз)	20	15	10	8	6
5	подбрасывание малого мяча и отбивание его на дальность (м)	25	20	15	10	5
6	выбивание малым мячом за 15 секунд (кол-во раз)	1	3	5	7	8

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах

		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	210	205
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	13	7	6	4	2
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	40	35	30	25	20
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	13	10	9	7	5
6	Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,5	16,0
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	65	55	45	35	25
8	Бег 3000 м (сек)	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00

Критерии оценки комплекса заданий для зачета у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	165	160
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	16	11	8	6	4
3	Прыжки через скакалку (30 сек)	80	75	70	65	60
4	Приседание (30 сек)	35	30	25	20	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	14	12	10	8	6
6	Бег 100 м (сек)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47	40	34	30	20
8	Бег 2000 м (сек)	10,30	11,15	11,35	11,50	12,00

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка)	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу	Зачтено	90-100

		теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Зачтено	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Зачтено	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Не зачтено	менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
заведующий кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук, доцент А.В. Данилов;
доцент кафедры физического воспитания и спорта, канд.биол.наук Р.М. Ямилева

Эксперты:
внешний
Заслуженный работник физической культуры РБ, Почетный работник общего образования Российской Федерации, директор ГБОУ РШИСП № 5 Голдович Г.В.

внутренний
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д-р пед. наук, профессор Костарев А.Ю.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.01 АДАПТИВНЫЙ КУРС ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1.Целью дисциплины является:

- развитие универсальной компетенции:

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

индикаторы достижения:

- демонстрирует понимание принципов образования в течение всей жизни (УК 6.1.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Адаптивный курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– теоретико-методологические основы самоорганизации, саморазвития, самореализации;

– основные способы проведения самооценки, корректировки и совершенствования на этой основе собственной деятельности;

– рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.).

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Образовательная среда университета: ее возможности в преодолении проблем	Общая характеристика среды университета: сопровождающие образовательные ресурсы, способствующие адаптации студентов и получению высшего профессионального образования. Психолого-

	первичной адаптации студента с инвалидностью и с ОВЗ на начальном этапе обучения	педагогическое сопровождение обучения студента с инвалидностью и ОВЗ: ресурсы вуза. Социально-медицинское сопровождение обучения студента с инвалидностью и ОВЗ в университете.
2.	Организация учебного процесса в высшей школе и ее особенности	Структура учебного процесса: общая характеристика особенностей лекционных, семинарских и практических занятий, практикумов, деловых игр и других видов аудиторной работы. Образовательные технологии, адаптированные для студентов с инвалидностью и с овз: электронные образовательные ресурсы, дистанционные технологии обучения.
3	Теоретические основы самоорганизации. Персональный менеджмент.	Понятие «самоорганизация» и «самообразование». Персональный менеджмент и его значение при получении высшего профессионального образования. Тайм-менеджмент в учебном процессе студента с инвалидностью в университете. Самоконтроль в процессе деятельности и результатов.
4.	Организация самостоятельной работы студента в высшей школе: ресурсное обеспечение	Методика и приемы самостоятельной работы студента Работа в библиотеке и с информационно-поисковыми системами в Интернете. Документальное оформление самостоятельной работы и контроль за ее исполнением.
5.	Коммуникативное взаимодействие участников образовательного процесса	Особенности коммуникации в студенческой среде. Формирование доверительного диалога между преподавателем и студентом с инвалидностью. Технологии избегания конфликтов.
6.	Основы самопрезентации и публичных выступлений в студенческом коллективе	Публичное выступление: его подготовка и презентация. Основы ораторского искусства. Самоанализ выступления.
7.	Индивидуальная образовательная траектория студента в вузе	Виды индивидуальной образовательной траектории студента с инвалидностью и ОВЗ. Значение профессионального обучения для лиц с инвалидностью и ОВЗ и его возможности для дальнейшей социальной интеграции. Жизнестойкость и жизнетворчество как индивидуальная стратегия студента с инвалидностью и ОВЗ.
8.	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов с инвалидностью. Индивидуальные (личностные) и институциональные решения.	Технологии здоровьесбережения и их значение в обучении студента с инвалидностью и ОВЗ. Виды и возможности использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студента с инвалидностью и ОВЗ.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1.Образовательная среда университета: ее возможности в преодолении проблем первичной адаптации студента с инвалидностью и с ОВЗ на начальном этапе обучения

Тема 2. Организация учебного процесса в высшей школе и ее особенности

Тема 3. Теоретические основы самоорганизации. Персональный менеджмент.

Тема 4. Организация самостоятельной работы студента в высшей школе: ресурсное обеспечение.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1:Образовательная среда университета: ее возможности в преодолении проблем первичной адаптации студента с инвалидностью и с ОВЗ на начальном этапе обучения.

Вопросы для обсуждения:

1) Общая характеристика среды университета.

2) Психолого-педагогическое сопровождение обучения студента с инвалидностью и ОВЗ: ресурсы вуза.

3) Социально-медицинское сопровождение обучения студента с инвалидностью и ОВЗ в университете.

Тема2 :Организация учебного процесса в высшей школе и ее особенности.

Вопросы для обсуждения:

1) Структура учебного процесса: общая характеристика особенностей лекционных, семинарских и практических занятий, практикумов, деловых игр и других видов аудиторной работы.

2) Образовательные технологии, адаптированные для студентов с инвалидностью и с ОВЗ: электронные образовательные ресурсы, дистанционные технологии обучения.

Тема 3:Теоретические основы самоорганизации. Персональный менеджмент.

Вопросы для обсуждения:

1) Понятие «самоорганизация» и «самообразование».

2) Персональный менеджмент и его значение при получении высшего профессионального образования.

3) Тайм-менеджмент в учебном процессе студента с инвалидностью в университете. Самоконтроль в процессе деятельности и результатов.

Тема 4: Организация самостоятельной работы студента в высшей школе: ресурсное обеспечение.

Вопросы для обсуждения:

1) Методика и приемы самостоятельной работы студента.

2) Работа в библиотеке и с информационно-поисковыми системами в Интернете.

3) Документальное оформление самостоятельной работы и контроль за ее исполнением.

Тема 5: Коммуникативное взаимодействие участников образовательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1) Особенности коммуникации в студенческой среде.

2) Формирование доверительного диалога между преподавателем и студентом с инвалидностью.

3) Технологии избегания конфликтов.

Тема 6: Коммуникативное взаимодействие участников образовательного процесса.

Вопросы для обсуждения:

1) Публичное выступление: его подготовка и презентация.

2) Самоанализ выступления.

Тема 7: Индивидуальная образовательная траектория студента в вузе.

Вопросы для обсуждения:

1) Виды индивидуальной образовательной траектории студента с инвалидностью и ОВЗ.

2.) Значение профессионального обучения для лиц с инвалидностью и ОВЗ и его возможности для дальнейшей социальной интеграции.

3) Жизнестойкость и жизнетворчество как индивидуальная стратегия студента с инвалидностью и ОВЗ.

Тема 8: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов с инвалидностью.

Вопросы для обсуждения:

1.Технологии здоровьесбережения и их значение в обучении студента с инвалидностью и ОВЗ.

2. Виды и возможности использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студента с инвалидностью и ОВЗ.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Разработать презентацию по организации культурно-просветительской работы вуза с последующей демонстрацией;
2. Составить глоссарий и выписать определения терминов по дисциплине;
3. Подготовить собственный профессиональный план на 2 семестр учебного года;
4. Составить хронометраж личного времени по данным самонаблюдения;
5. Составить памятку для первокурсника (в виде рекомендаций) по выполнению самостоятельной работы студента в вузе;
6. Написать эссе;
7. Подготовить реферат;
8. Разработать программу развития у себя личностных качеств студента профессионального образования;
9. Заполнить таблицу «Техники здоровьесбережения» (характеристика, описание, применение);
10. Разработать презентацию одной из технологий формирования здорового образа жизни.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ:

1. Требования к речи современного педагога.
2. Основные правила орфоэпии.
3. Особенности жестикуляции при публичном выступлении.
4. Требования ораторского искусства к произношению речи.
5. Общее и особенное в классической и современной риторике.
6. Ораторское искусство и культура.
7. Правила продуктивного спора.
8. Ошибки в доказательстве.
9. Законы современного ораторского искусства.
10. Функции ораторского искусства.

Примерная тематика эссе для самостоятельных работ:

1. Как избежать конфликта с преподавателем?

2. Моя модель идеального университета.
3. Идеальный студент: кто он?
4. 10 причин поступления в педагогический вуз.
5. Я студент БГПУ им. М.Акмуллы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Нигматов, З.Г. Инклюзивное образование: история, теория, технология / З.Г. Нигматов, Д.З. Ахметова, Т.А. Челнокова ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики. – Казань : Познание, 2014. – 220 с. : табл. – (Педагогика, психология и технологии инклюзивного образования). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257842– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8399-0492-7. – Текст : электронный.

2. 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– Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

3.Ахметова, Д.З. Инклюзивный подход к психолого-педагогическому сопровождению обучения с применением дистанционных образовательных технологий : научно-методическое пособие / Д.З. Ахметова ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань : Познание, 2014. – 64 с. : ил. – (Педагогика, психология и технология инклюзивного образования). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257841. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8399-0480-4. – Текст : электронный.

программное обеспечение:

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://biblioclub.ru/
2. http://e.lanbook.com/
3. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации:

Для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

«Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

–**Оборудование для лиц с нарушением зрения**: Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

–**Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи**: Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

–**Оборудование для лиц с нарушением ОДА**: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный OptimaJoystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Учебная дисциплина «Адаптивный курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья» призвана способствовать формированию компетенций у студента с инвалидностью и ОВЗ, способности к самообразованию и социально-профессиональной мобильности и его адаптации к условиям вузовского образовательного процесса, в результате чего он становится активным субъектом новых видов деятельности и отношений и приобретает возможности оптимального выполнения своих функций.

Изучение дисциплины «Адаптивный курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья» осуществляется с опорой на запросы и ценностные ориентации самих студентов с инвалидностью и ОВЗ в области высшего образования, с учетом имеющихся у них ограничений и потребностей, на представление о себе как развивающейся личности и самоопределяющемся профессионале.

Логика изложения материала подразумевает изучение студентами специальной литературы, подготовка рефератов, развитие аналитико-синтетической деятельности в процессе обработки полученной информации.

Методические рекомендации можно посмотреть на сайте https://bspu.ru на странице кафедры СПиП в разделе «Документы».

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены контрольными вопросами, тестовыми заданиями, кейс-задачами.

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Контрольные вопросы:

1. Высшее профессиональное образование и его значение для человека и жизнедеятельности.

2. Содержание учебного процесса в вузе. Формы учебных занятий.

3.Технологии и методы самоорганизации.

4. Методика работы с учебной литературой, электронными учебными ресурсами.

5. Самоконтроль в процессе деятельности и оценивание результатов.

6. Техники планирования личного времени.

7. Технологии избегания конфликтов.

8. Значение и роль информации для человека.

9. Подготовка к публичному выступлению.

10. Основные правила общения с собеседником.

11. Самоорганизация здоровья студента. Технологии сохранения здоровья в период получения профессионального образования.

Примерные тестовые задания:

На выбор одного ответа из нескольких предложенных:

1. Суть балльно-рейтинговой системы заключается в …

а) Измерении трудоемкости дисциплины

б) Определении успешности и качества освоения дисциплины через определенные показатели

в) Разработке критериев оценивания знаний студентов

г) Отслеживании посещаемости обучающихся на занятии

2. Образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц это – …

а) Индивидуальный учебный план

б) Адаптированная образовательная программа

в) Основная образовательная программа

г) Учебный план

3. Зачетная единица представляет собой числовой способ выражения трудоемкости учебной нагрузки студента. 1 зачетная единица соответствует

а) 1 академическому часу

б) 2 академическим часам

в) 36 академическим часам

г) 240 академическим часам

Примерные кейс-задачи:

Проанализируйте предложенную ситуацию и ответьте на вопросы:

Студент ИП 1 курса БГПУ им. М.Акмуллы при усиленной подготовке к первой экзаменационной сессии столкнулся с тем, что из-за перегрузок, неправильного режима питания, несоответствующего режима сна и нервных волнений его здоровье стало стремительно ухудшаться.

1. Что делать выпускнику? Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

2. Определите все возможные факторы, которые могут влиять на здоровье выпускника, расположив их в порядке значимости (от самого значимого к наименее):

№ п/п	Факторы, влияющие на здоровье	Последствия

3. На какие, из этих факторов может влиять сам студент? Кто еще может помочь?

3. Как предотвратить или снизить риски, связанные с ухудшением здоровья?

4. Составьте памятку для студентов, которая поможет им получить советы по охране здоровья в период подготовки к экзаменам.

Результаты промежуточной аттестации вносятся в электронные ведомости и зачетные книжки студентов, отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета.

Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

к.пед.н., доцент кафедры специальной педагогики и психологии БГПУ им. М. Акмуллы Э.Г. Касимова;

преподаватель кафедры специальной педагогики и психологии БГПУ им. М. Акмуллы Р.В. Зиганурова.

Эксперты:

к.пед.н., директор ГБОУБирская коррекционная школа-интернат для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи И.Ф. Токарева;

к.пед.н., доцент кафедры специальной педагогики и психологии Е.Р. Мустаева.

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.02 БАШКИРСКИЙ ЯЗЫК

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) (УК-4).

- индикаторы достижения:

- демонстрирует владение стилями делового общения, вербальными и невербальными средствами взаимодействия с партнерами (УК.4.1).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Башкирский язык» относится к факультативным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

Знать:

- нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи;
- сущность и принципы деловой коммуникации;
- невербальные средства коммуникации.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Понятие о языке. Лексика и лексикология. Лексикография. Морфемика. Словообразование	Лексика башкирского языка. Основной словарный фонд башкирского языка. Слова общетюркского происхождения и заимствованная лексика. Башкирская лексикография. Переводные словари. Морфемная структура слов в башкирском языке
2.	Фонетика. фонема и буква. Звуки речи в башкирском языке. Фонетические процессы. Закон	Фонетика башкирского языка. Гласные и согласные фонема в башкирском языке. Классификация гласных фонем башкирского языка. Фонетические процессы башкирского языка. Сингармонизм: небная гармония, губная гармония.

	сингармонизма в башкирском языке. Орфоэпия	Основные орфографические правила башкирского языка. Основные орфоэпические правила башкирского языка.
3.	Именные части речи	Центральные понятия морфологии: грамматическое значение, грамматическая форма, грамматическая категория. Имя существительное. Имя прилагательное. Имя числительное. Местоимения. Основные грамматические категории.
4.	Глагол. Наречие	Глагол в башкирском языке. Наречия. Грамматические категории глагола. Грамматические категории наречий.
5.	Служебные части речи в башкирском языке	Союзы. Послелоги. Частицы. Междометия. Звукоподражательные слова. Особенности употребления служебных слов в башкирском языке.
6.	Синтаксис. Порядок слов в предложении	Простое предложение. Подлежащее и сказуемое. Порядок слов в предложении в башкирском языке.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Понятие о языке.

Вопросы для обсуждения:

1. Лексика и лексикология.
2. Лексикография.
3. Морфемика.
4. Словообразование.

Тема 2. Фонетика.

Вопросы для обсуждения:

1. Фонема и буква.
2. Звуки речи в башкирском языке.
3. Фонетические процессы.
4. Сингармонизма в башкирском языке.
5. Орфоэпия.

Тема 3. Именные части речи.

Вопросы для обсуждения:

1. Имя существительное.
2. Имя прилагательное.
3. Имя числительное.
4. Местоимение.

Тема 4. Глагол.

Вопросы для обсуждения:

1. Личные формы глаголов.
2. Категория времени.
3. Наречие.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины:

Самостоятельная работа студента строится в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов университета и основывается на индивидуальной подготовке студентами по вопросам, подготовленных для самостоятельной работы. Выполненные самостоятельно студентами задания представляются для проверки и учитываются в оценке по рейтингу.

1. Ознакомление с библиографическим списком по основным разделам дисциплины (работа в библиотеке).
2. Работа со словарями.

3. Ознакомление с переводными текстами, составление словаря по тексту.
4. Закрепление и систематизация знаний:
- ответы на контрольные вопросы;
- перевод текстов с русского языка на башкирский;
- перевод текстов с башкирского языка на русский;
- выполнение индивидуальных заданий.

Темы для самостоятельного изучения дисциплины

• Башкирский язык в системе тюркских языков.
• Типологическая классификация языков: агглютинация.
• Морфематическая структура слов в башкирском языке.
• Сопоставительное направление в башкирском языкознании.
• Сопоставительная характеристика фонетических систем русского и башкирского языков.
• Общая характеристика частей речи в русском и башкирском языках.
• Общая характеристика глаголов русского и башкирского языков.
• Местоимение в русском и башкирском языках.
• Имя существительное в русском и башкирском языках.
• Имя прилагательное в русском и башкирском языках.
• Вопросы словосочетания в русском и башкирском языках.

Прослушать Гимн РБ на башкирском и русском языках и знать содержательную часть.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Хадыева, З. А. Башкирский язык - государственный язык: рабочая тетрадь / З. А. Хадыева, М. С. Давлетшина. - Уфа: Мир печати, 2010.

2. Усманова М. Г. Изучаем башкирский язык. Интенсивный курс обучения. – Уфа: Китап, 2011. – МО РБ.

3. Абубакирова, Л.Ф. Практикум по истории башкирского литературного языка— Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2015. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/72489

программное обеспечение:
Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

база данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы

1. https://bashklip.ru
2. https://huzlek.bashqort.com
3. http://mfbl.ru/mfbl/bashxyz
4. http://web-corpora.net/bashcorpus/search/
5. http://bashcorpus.ru
6. https://region.bspu.ru
7. https://kitaptar.bashkort.org
8. www.biblioclub.ru
9. http://e.lanbook.com/
10. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой. Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: схемы и пр.

Для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата -

джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Текущая аттестация студентов производится по дисциплине в следующих формах: перевод художественных текстов, составление словаря по тексту.

Промежуточный контроль осуществляется посредством тестирования студентов в Международной системе дистанционного обучения башкирскому языку.

Итоговый контроль проходит в 3 этапа: устный этап в виде чтения текстов на башкирском языке на практическом занятии; письменный контроль (составление словаря), направленный на отслеживание уровня знания студентов не только по темам, обсуждаемым в течение аудиторных занятий, но и разделов, выносимых на самостоятельное изучение. Результаты данного мероприятия покажут и преподавателю, и студентам их уровень готовности к получению оценки.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация выполняется по результатам текущего контроля (оценка по рейтингу).

Оценочные материалы текущего контроля представлены в форме контрольного задания.

Примерные контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

- выполнение реферата;
- подготовка устного пересказа на тему;
- составление шэжэрэ (родословная).

Примерная тематика рефератов:

1. «История и культура башкирского народа».
2. «Знаменитые спортсмены Республики Башкортостан».
3. «Народные писатели Республики Башкортостан».
4. «Народные поэты Республики Башкортостан».

Примерная тематика для пересказа:

1. Минең йортом.
2. Минең ғаиләм.
3. Минең шәжәрәм.
4. Минең яратҡан миҙгелем.
5. Минең көн режимым.
6. Минең эш көнөм.
7. Мин һайлаған һөнәр.
8. Минең хобби
9. Минең яратҡан байрамым.
10. Өфөләге иң яратҡан урыным.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной

среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчик:

к.филол.н., доцент кафедры башкирского и сравнительно-сопоставительного языкознания ФБГОУ ВО «БГПУ им. М.Акмуллы» Л. М. Хусаинова

Эксперты:

К.филол.н., доцент кафедры башкирского и сравнительно-сопоставительного языкознания ФБГОУ ВО «БГПУ им. М.Акмуллы» В.З. Тулумбаев

К.филол.н., доцент кафедры башкирской литературы и культуры ФБГОУ ВО «БГПУ им. М.Акмуллы» Г. Г. Галина

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.03 История и культура Башкортостана

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах (УК-5).

индикаторы достижения:

- имеет представление о межкультурном разнообразии общества в социально-историческом аспекте (УК.5.1).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «История и культура Башкортостана» относится к факультативам.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- факты социально-исторического развития современного общества;
- социально-исторические типы и формы общественного бытия.

Уметь:

- анализировать современные социально-общественные процессы в историческом контексте.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины:

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Башкортостан с древнейших времен до вхождения в состав Русского государства	Важнейшие археологические памятники Южного Урала. Первые письменные сведения о раннебашкирских племенах. Башкирские племена под властью Золотой Орды. 1.4. Культурное развитие башкирского края.
Вхождение башкирских племен в состав Русского	Вхождение башкир в состав Русского государства и начало процесса формирования общего политического, экономического и культурного пространства страны.

государства. Начало колонизации башкирского края и борьба народов Башкортостана против политики царизма (вторая половина XVI-середина XIX вв.)	Территория, население, управление краем. Начало колонизации башкирских земель Башкирские восстания XVII-XVIII вв. Участие башкир в Крестьянской войне 1773-1775 гг. Участие башкирского народа в Отечественной войне 1812 года. Основные тенденции становления и развития самобытной башкирской культуры и ее взаимодействие с культурой народов России.
Буржуазные реформы 60-70-х годов XIX века и развитие капитализма в Башкортостане	Политическое, социально-экономическое и культурное развитие Башкортостана в условиях буржуазных реформ 60-70-х годов XIX века. Становление капиталистических отношений в крае, формирование и развитие новых общественных классов – буржуазии и пролетариата, в том числе из представителей коренных национальностей. Рост национального самосознания нерусских народов Башкортостана и формирование многонационального, межконфессионального, поликультурного пространства на территории края.
Башкирский край в конце XIX- начале XX вв. Первая российская революция, события Февраля-Октября 1917 года и Гражданская война на территории Башкортостана	Политическое и социально-экономическое развитие башкирского края в конце XIX – начале XX вв., нарастание социальной напряженности в обществе и общественно-политические и революционные движения в Башкортостане. Первая российская революция на территории края. Участие представителей Башкортостана в работе Государственной думы. Участие народов Башкортостана в Первой мировой войне. Февральская и Октябрьская революции 1917 года в Башкортостане. Становление и развитие башкирского национального движения. Провозглашение башкирской автономии. Гражданская война на территории края, возникновение Башкирской автономной республики в составе РСФСР. Культурное развитие края в условиях глобальных политических и социально-экономических потрясений.
Экономическое и социально-политическое развитие Башкирской АССР в 20-е – начале 40-х годов XX века	Положение башкирского края после окончания Гражданской войны и иностранной военной интервенции. Переход от политики военного коммунизма к НЭПу. Начало индустриального развития БАССР в конце 20-х – начале 30-х годов. Коллективизация сельского хозяйства в республике. Изменение социальной структуры населения Башкирской АССР. Вклад БАССР в укреплении оборонного потенциала СССР и превращение республики в центр нефтедобывающей и нефтеперерабатывающей промышленности («второе Баку»). Становление и развитие многонациональной советской культуры БАССР и усиление ее идеологической направленности. Создание сети высших и средних специальных учебных заведений, подготовка кадров для различных сфер общественной жизни. Ликвидация неграмотности населения, введение всеобщего начального школьного обучения. Достижения науки и производства.

Башкирская АССР в годы Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.)	Начало Великой Отечественной войны и перестройка деятельности партийных и советских органов, все сфер жизни республики на военный лад. Военно-мобилизационные мероприятия в БАССР и формирование воинских соединений на территории республики. Воины из БАССР на фронтах Великой Отечественной войны. Боевой путь 112-й Башкирской кавалерийской дивизии. Вклад тружеников тыла в победу над фашистской Германией. 6.5. Культурное развитие БАССР в годы войны.
Башкирская АССР в 1945-1985 гг.	Политическое и социально-экономическое развитие БАССР в послевоенные десятилетия. XX съезд КПСС и попытки реформирования советской модели социализма. БАССР в условиях незавершённых реформ. «Хрущевская оттепель» и эпоха Брежнева и их отражение в общественно-политической, экономической и социальной сферах жизни БАССР. Культурное развитие республики: достижения и проблемы.
БАССР в условиях ускорения и перестройки: желаемое и действительность (1985-1991 гг.) Становление и развитие Республики Башкортостан в условиях коренных политических и социально-экономических изменений в стране	Концепция ускорения социально-экономического развития страны и перестройки всех сфер жизни советского общества, попытки ее реализации в БАССР. Становление и развитие новой российской государственности и роль Республики Башкортостан в системе федеративных отношений. Культурная жизнь республики. Роль Башкортостана в социокультурном пространстве многонациональной России. Башкортостан на современном этапе: достижения и проблемы.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Южный Урал в раннем средневековье. Вхождение башкир в состав России.

Тема 2. Башкирия в составе России в XVII-XIX веках. Культурное пространство России.

Тема 3. Башкирия в условиях кризиса Российской империи в начале XX века. Установление советской государственности.

Тема 4. Советская Башкирия в период социально-экономических и культурных преобразований 1920-1930-х гг.

Тема 5. Великая Отечественная война в памяти народов Башкирии.

Тема 6. Башкирская АССР в 1946-1991 гг. Культура и быт народов Башкирии.

Тема 7. Республика Башкортостан на рубеже XX-XXI вв. Духовная жизнь современного Башкортостана.

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)**:**

Тема 1: Башкортостан с древнейших времен до вхождения в состав Русского государства

Вопросы для обсуждения:

1. Важнейшие археологические памятники Южного Урала.

2. Первые письменные сведения о раннебашкирских племенах.
3. Башкирские племена под властью Золотой Орды.
4. Культурное развитие башкирского края.

Тема 2: Вхождение башкирских племен в состав Русского государства. Начало колонизации башкирского края и борьба народов Башкортостана против политики царизма (вторая половина XVI- середина XIX вв.)

Вопросы для обсуждения:

1. Вхождение башкир в состав Русского государства и начало процесса формирования общего политического, экономического и культурного пространства страны.
2. Территория, население, управление краем. Начало колонизации башкирских земель.
3. Башкирские восстания XVII-XVIII вв. Участие башкир в Крестьянской войне 1773-1775 гг.
4. Участие башкирского народа в Отечественной войне 1812 года.
5. Основные тенденции становления и развития самобытной башкирской культуры и ее взаимодействие с культурой народов России.

Тема3: Буржуазные реформы 60-70-х годов XIX века и развитие капитализма в Башкортостане

Вопросы для обсуждения:

1. Политическое, социально-экономическое и культурное развитие Башкортостана в условиях буржуазных реформ 60-70-х годов XIX века.
2. Становление капиталистических отношений в крае, формирование и развитие новых общественных классов – буржуазии и пролетариата, в том числе из представителей коренных национальностей.
3. Рост национального самосознания нерусских народов Башкортостана и формирование многонационального, межконфессионального, поликультурного пространства на территории края.

Тема 4: Башкирский край в конце XIX- начале XX вв. Первая российская революция, события Февраля-Октября 1917 года и Гражданская война на территории Башкортостана.

Вопросы для обсуждения:

1. Политическое и социально-экономическое развитие башкирского края в конце XIX – начале XX вв., нарастание социальной напряженности в обществе, общественно-политические и революционные движения в Башкортостане.
2. Первая российская революция на территории края. Участие представителей Башкортостана в работе Государственной думы.
3.Участие народов Башкортостана в Первой мировой войне.
4. Февральская и Октябрьская революции 1917 года в Башкортостане. Становление и развитие башкирского национального движения. Провозглашение башкирской автономии.
5. Гражданская война на территории края, возникновение Башкирской автономной республики в составе РСФСР.
6. Культурное развитие края в условиях глобальных политических и социально-экономических потрясений.

Тема 5: Экономическое и социально-политическое развитие Башкирской АССР в 20-е – начале 40-х годов XX века.

Вопросы для обсуждения:

1. Положение башкирского края после окончания Гражданской войны и иностранной военной интервенции. Переход от политики военного коммунизма к НЭПу.

2. Начало индустриального развития БАССР в конце 20-х – начале 30-х годов. Коллективизация сельского хозяйства в республике.
3. Изменение социальной структуры населения Башкирской АССР.
4. Вклад БАССР в укреплении оборонного потенциала СССР и превращение республики в центр нефтедобывающей и нефтеперерабатывающей промышленности («второе Баку»).
5. Становление и развитие многонациональной советской культуры БАССР и усиление ее идеологической направленности. Создание сети высших и средних специальных учебных заведений и подготовка кадров для различных сфер общественной жизни. Ликвидация неграмотности населения, введение всеобщего начального школьного обучения. Достижения науки и производства.

Тема 6: Башкирская АССР в годы Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.)
Вопросы для обсуждения:
1. Начало Великой Отечественной войны и перестройка деятельности партийных и советских органов все сфер жизни республики на военный лад.
2. Военно-мобилизационные мероприятия в БАССР и формирование воинских соединений на территории республики.
3. Воины из БАССР на фронтах Великой Отечественной войны. Боевой путь 112-й Башкирской кавалерийской дивизии.
4. Вклад тружеников тыла в победу над фашистской Германией.
5. Культурное развитие БАССР в годы войны.

Тема 7: Башкирская АССР в 1945-1985 гг.
Вопросы для обсуждения:
1. Политическое и социально-экономическое развитие БАССР в первые послевоенные десятилетия.
2. XX съезд КПСС и попытки реформирования советской модели социализма. БАССР в условиях незавершённых реформ.
3. «Хрущевская оттепель» и эпоха Брежнева и их отражение в общественно-политической, экономической и социальной сферах жизни БАССР.
4. Культурное развитие республики: достижения и проблемы.

Тема 8: БАССР в условиях ускорения и перестройки: желаемое и действительность (1985-1991 гг.) Становление и развитие Республики Башкортостан в условиях коренных политических и социально-экономических изменений в стране.
Вопросы для обсуждения:
1. Концепция ускорения социально-экономического развития страны и перестройки всех сфер жизни советского общества, попытки ее реализации в БАССР.
2. Становление и развитие новой российской государственности и роль Республики Башкортостан в системе федеративных отношений.
3. Культурная жизнь республики. Роль Башкортостана в социокультурном пространстве многонациональной России.
4. Башкортостан на современном этапе: достижения и проблемы.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Подготовить презентацию.
2. Составить словарь основных категорий дисциплины.
3. Подготовить исторический проект на тему «История моего населенного пункта».

Примерный перечень тем презентаций:

1. Первые упоминания о башкирах.
2. Башкирские шежере.
3. Основание Уфы.
4. Народы Башкортостана в Отечественной войне 1812 г.
5. Религиозное многообразие Башкортостана.
6. Лидеры башкирского национального движения в 1917-1920 гг.
7. Особенности образования Башкирской автономии.
8. Гражданская война на территории Южного Урала.
9. Эвакуация в Башкирию в годы Великой Отечественной войны.
10. Историко-культурные места Уфы и Башкортостана.
11. Особенности быта и досуга народов Башкортостана.
12. Принятие Декларации о государственном суверенитете Республики Башкортостан.

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной/очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

основная литература:

1. История культуры Башкортостана: учебное пособие / авт.-сост. С.А. Халфин, А.С. Халфин; отв. ред. Л.Д. Матвеева; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уфимский государственный университет экономики и сервиса». – 9-е изд., доп. и испр. – Уфа: Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2013. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page= book&id=272470. – Текст: электронный.

2. История Башкортостана в XX веке [Текст]: [учеб. для студентов вуза] / [под ред. М. Б. Ямалова, Р. З. Алмаева]; М-во образования и науки РФ, БГПУ. – Уфа: [БГПУ], 2007. – 202 с.

3. Постников, С.П. Социокультурная история Урала: курс лекций / С.П. Постников, А.В. Сперанский; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральская государственная архитектурно-художественная академия» (ФГБОУ ВПО «УралГАХА»). – Екатеринбург: Архитектон, 2015. – 155 с.: ил. – Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455466

программное обеспечение:
Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.
Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.
Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru
4. https://w.histrf.ru
5. https://www.bibliofond.ru
6. www.biblioclub.ru
7. http://e.lanbook.com/
8. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

- **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

- **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

- **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата -

джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Дисциплина «История и культура Башкортостан» занимает важное место в мировоззренческой и профессиональной подготовке будущих специалистов. Она призвана способствовать формированию гражданской позиции студентов-бакалавров.

Цель изучения дисциплины: формирование исторического сознания и исторического мышления студентов, повышение уровня их гуманитарной подготовки, общей и политической культуры.

Задачи изучения дисциплины: вооружение студентов историческим опытом Республики Башкортостан, являющегося издревле местом совместного проживания народов, принадлежащих к различным языковым, этнокультурным и конфессиональным общностям, регионом синтеза их культур; воспитание уважительного отношения к отечественной истории, к истории, обычаям и традициям народов республики; привитие навыков анализа современного состояния республики – одного из крупных и многонаселенных субъектов Российской Федерации, вносящего существенный вклад в экономический и культурный потенциал Отечества; приобретение черт гражданской и социальной активности, осознанное участие в общественно-политической жизни республики.

Теоретический курс имеет практическое значение, т.к. он обладает большим воспитательным потенциалом, а его содержание богато материалом, необходимым будущему специалисту в его профессиональной деятельности.

Изучающие дисциплину «История и культура Башкортостана» должны помнить о предметно-конкретном, содержательном характере исторического процесса. В этой связи встаёт вопрос об отборе исторических фактов, которые желательно или даже обязательно знать. Это, прежде всего, сложные и противоречивые процессы, которые происходили в истории и которые на сегодняшний день по-прежнему являются дискуссионными, знаковые для истории события и явления, жизнь и деятельность крупных исторических фигур, революции и масштабные реформы и т.д.

Студент, осваивающий курс «История и культура Башкортостана» должен знать о причинно-следственной связи исторических событий. Поэтому, анализируя те или иные явления или процессы, ему необходимо определить их причины, содержание, последствия, сформулировать аргументированные выводы.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в вопросах устного опроса, эссе.

Примерные вопросы, темы эссе для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Примерный перечень вопросов для устного опроса:

1. Какие источники по древней и средневековой истории Башкортостана Вам известны?
2. Каковы особенности первоначального заселения Южного Урала?
3. Каковы особенности культуры и быта древних башкир?
4. Какие башкирские племена входили в состав Ногайской орды, Казанского и Сибирского ханств?
5. Как складывались отношения башкирских родов с Казанским ханством?
6. Почему башкирские племена вошли в состав Российского государства на особых условиях?
7. Почему Оренбургская экспедиция стала новым периодом в истории Башкортостана.
8. Чем конфессиональная структура населения Башкортостана в XVIII в. отличалась от второй половине XIX- начала XX века.
9. Почему Южный Урал стал местом политической и административной ссылки?
10. Какова социальная и национальная структура населения Башкортостана в XVI-XIX вв.?
11. Какова конфессиональная структура населения Башкортостана во второй половине XIX века?
12. Какую роль сыграл З.Валиди в национальном движении в Башкирии 1917-1919 гг.?
13. Как «культурная революция» в СССР повлияла на духовную жизнь населения Башкирии?
14. Какую роль сыграли представителя союзных республик в создании нефтяной промышленности Башкирии?
15. В чем выражался вклад народов БАССР в Победу над фашистской Германией в годы Великой Отечественной войны?
16. Какую помощь оказала Башкирия в восстановлении разрушенных территорий страны после войны?
17. Какой вклад внесли деятели литературы и искусства республики в советскую культуру?
18. Насколько было оправданным провозглашение государственного суверенитета РБ и других субъектов РФ в 1990-е гг.?

Примерная структура эссе из цикла «Сто имен Башкортостана»:

1. Введение (сформулировать вопрос, на который нужно найти ответ в ходе творческой работы, обосновать актуальность темы).

2. Отличительные особенности общественно-исторического периода.

3.Биография (или «Жизненный путь», или «Основные вехи биографии») ...

3.1.

3.2.

3.3. и т.д. (подразделы)

4. Значение и последствия деятельности …

5.Заключение (обобщение и аргументированные выводы по теме).

6. Список исторических терминов и понятий.

Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации в форме оценки по рейтингу:

1. Проблема этногенеза башкирского народа.
2. Первые письменные сведения о раннебашкирских племенах.
3. Хозяйство, быт и культура раннебашкирских племен.
4. Башкирские племена под властью Золотой Орды и проблема их политических, социально-экономических и культурных взаимоотношений с завоевателями, покоренными и другими народами монгольской империи.

5. Вхождение башкирских племён в состав Русского государства.
6. Хозяйство, социальные отношения и культура в Башкортостане после присоединения к Русскому государству.
7. Колонизация башкирского края. Противоречивость процесса экономической, социально-политической и культурной интеграции России и Башкортостана.
8. Культура, просвещение в башкирском крае во второй половине XVI- середине XIX вв.
9. Буржуазные реформы 60-70-х годов XIX века и развитие капитализма в Башкортостане. Культурные преобразования в крае.
10. Башкортостан на рубеже XIX- XX вв. : политическое, социально-экономическое и культурное развитие.
11. Первая Российская революция на территории Башкортостана.
12. Участие представителей Башкортостана в работе Государственной думы.
13. Башкортостан в годы Первой мировой войны: экономическое, социально-политическое и культурное положение в крае.
14. Февральская буржуазно-демократическая революция и возникновение двоевластия в крае.
15. Октябрьская революция 1917 года и приход к власти большевиков и левых эсеров в Уфимской губернии.
16. Создание Уфимского губревкома. Первые мероприятия Советской власти в политической и социально-экономической сферах. Преобразования в сфере культуры и образования.
17. Провозглашение башкирской автономии (ноябрь-декабрь 1917 года).
18. Гражданская война на территории Башкортостана.
19. Соглашение Центральной власти с Башкирским правительством о советской автономии Башкирии (март 1918 года).
20. Объединение Малой Башкирии и Уфимской губернии, образование Большой Башкирии (1922 год).
21. Положение башкирского края после окончания Гражданской войны, переход от военного коммунизма к НЭПу.
22. Башкирская АССР в условиях утверждения авторитарного политического режима в 20-е годы XX века. Развитие образования и культуры.
23. Индустриальное развитие и коллективизация сельского хозяйства в БАССР. Культурная революция и усиление ее идеологического воздействия на все сферы жизни общества.
24. Утверждение личной диктатуры Сталина и формирование тоталитарного политического режима в стране и в республике к середине 30-х годов XX века.
25. Политические репрессии 20-х – 30-х годов XX века в БАССР.
26. Культурное развитие БАССР в 20-е – начале 40-х годов XX века: достижения, проблемы, противоречия.
27. Башкирская АССР в годы Великой Отечественной войны и ее вклад в победу над фашистской Германией. Социально-экономическое и культурное развитие республики в годы войны.
28. Политическое, социально-экономическое, культурное развитие БАССР в послевоенные десятилетия (1945-1985 гг.)
29. М.С. Горбачев: концепция ускорения и перестройки; попытки их реализации в Башкирской АССР. Образование и культура в условиях реформирования всех сфер жизни советского общества.
30. Распад СССР. Становление новой российской государственности и роль Республики Башкортостан в системе федеративных отношений.
31. Принятие Декларации о государственном суверенитете Республики Башкортостан (октябрь 1991 года). Политика, экономика, культура в условиях

«неограниченного» суверенитета Республики.

32. Политическое, социально-экономическое и культурное развитие республики на современном этапе.
33. Развитие и укрепление международных связей республики со странами Ближнего и Дальнего зарубежья.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в

зачетные книжки студентов.

Разработчик:
к.и.н., доцент кафедры Отечественной истории А.И. Кортунов

.

Эксперты:
Внутренний
д.и.н., профессор кафедры Отечественной истории М.Х. Янборисов
Внешний
учитель истории и обществознания МБОУ №.27 г. Уфы Л.В. Абдрафикова

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.04 ЭЛЕКТРОННАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач развитие универсальной компетенции (УК-1).

индикаторы достижения:

- использует современные цифровые технологии для поиска, обработки, систематизации и анализа информации (УК-1.3.).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы,выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Электронная информационно-образовательная среда» относится к факультативам.

4. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– функциональные возможности сервисов обработки, анализа и хранения информации.

Уметь:

– использовать современные цифровые средства для обработки, систематизации и анализа информации.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю,выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

6.1. Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Библиотека БГПУ: структура, основные отделы. Правила пользования библиотекой. СБА библиотеки обслуживания	Правила пользования библиотекой. СБА библиотеки: система каталогов и картотек. Сайт библиотеки. Электронно-библиотечные системы университета, работа с ними.
2.	Работа с электронным каталогом	Поиск записей с использованием поисковой системы и словарей

3.	Электронные библиотечные системы	Регистрация в ЭБС, активация аккаунта, поиск литературы, онлайновое чтение полнотекстовых вариантов книг, скачивание статей
4.	Работа в системе дистанционного обучения	Вход в систему дистанционного обучения (lms.bspu.ru); Настройка личного профиля пользователя; Смена пароля страницы личного профиля пользователя; Структура учебного курса: основные и долнительные элементы; Портфолио студента; Электронные ведомости, электронная зачетка студента, сводные оценки, расписание занятий.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:
Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1: Библиотека БГПУ: структура, основные отделы обслуживания. Правила пользования библиотекой. СБА библиотеки.

Тема 2: Система традиционных каталогов и картотек.

Тема 3: Работа с электронным каталогом Марк-SQL.

Тема 4: Электронные библиотечные системы

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Система каталогов и картотек, Требования к библиографическому описанию, полочный индекс, авторский знак, поиск в каталогах.

Вопросы для обсуждения:

Какие книги по вашему направлению обучения имеются в библиотеке? Используя электронный каталог, сделайте подборку литературы, оформите «требование на книгу».

Подберите статьи по педагогике, философии. Используя электронный каталог, сделайте подборку статей из имеющихся в фонде библиотеки источников.

Тема 2: Работа с электронным каталогом, поиск записей с использованием поисковой системы и словарей.

Вопросы для обсуждения:

Какие книги по вашему направлению обучения есть в библиотеке? Используя «Электронный каталог книг» и поиск с помощью словарей, сделайте подборку литературы, оформите «Требование на книгу».

Подберите статьи по своему направлению обучения. Используя «Электронный каталог статей» и подпрограмму «Поиск» осуществите подборку статей из имеющихся в фонде библиотеки источников.

Тема 3: Подписные Электронные библиотечные системы.

Вопросы для обсуждения:

Зарегистрируйтесь в ЭБС, активируйте аккаунт.

Найдите источники литературы по своему направлению обучения в ЭБС. Откройте полный текст книги, изучите работу с текстом при помощи инструментов.

Осуществите поиск статей по своему направлению обучения в Электронной библиотеке eLibrary. Скачайте статью.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Изучить стандарты «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» и переписать примеры библиографического описания документов;
2. Изучить правила пользования библиотекой;

3. Найти в электронном каталоге литературу по своему направлению подготовки;
4. Ознакомиться с сайтом библиотеки;
5. Найти литературу по своему направлению подготовки используя Электронные библиотечные системы сформировать библиографический список найденных документов в Word.
6. Создание файла-ответа, прикрепленного в элемент «Задание»;
7. Выполнение интерактивного тренинга (по структуре учебного курса);
8. Прохождение теста (по элементам учебного курса, интерфейсу сайта lms.bspu.ru);
9. Заполнение элементов портфолио;
10. Просмотр электронных ведомостей электронной зачетки студента, сводные оценки, расписание занятий на сайте http://asu.bspu.ru.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

литература:

1. Екимова, М.А. Методическое руководство по разработке электронного учебно-методического обеспечения в системе дистанционного обучения Moodle / М.А. Екимова ; Частное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омская юридическая академия». - Омск : Омская юридическая академия, 2015. - 22 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437043 (10.06.2019).

2. Колесникова, Н. И. От конспекта к диссертации: учебное пособие по развитию навыков письменной речи : учебное пособие / Н. И. Колесникова. — 10-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 288 с. — ISBN 978-5-89349-162-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109556. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Кузнецов, И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы [Текст] : методика подготовки и оформления : учеб.-метод. пособие / И. Н. Кузнецов. - 7-е изд. - Москва: Дашков и К*, 2013.

4. Ахметова, Д.З. Дистанционное обучение: от идеи до реализации : монография / Д.З. Ахметова ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2009. - 176 с. : табл., схем. - ISBN 978-5-8399-0307-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258034 (10.07.2019).

5. Колокольникова, А.И. Базовый инструментарий Moodle для развития системы поддержки обучения / А.И. Колокольникова. - Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2016. - 291 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4650-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439690 (10.06.2019).

6. Тесля, Е.В. Отраслевые информационные ресурсы : учебное пособие / Е.В. Тесля. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 126 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498461. – Библиогр.: с. 82-85. – ISBN 978-5-4475-9898-3. – DOI 10.23681/498461. – Текст : электронный.

программное обеспечение:

1. Автоматизированная библиотечно-информационная система «Марк – SQL».
2. ОС MSWindows, текстовый редактор MSWord, Интернет-браузер (GoogleChrom, InternetExplorer, и др).

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

1. http://www.consultant.ru
2. http://www.garant.ru
3. http://fgosvo.ru

4. http://window.edu.ru
5. www.biblioclub.ru
6. http://e.lanbook.com/
7. https://biblio-online.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения практических занятий компьютеры, подключенные к локальной сети вуза и Интернет.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

– **Оборудование для лиц с нарушением зрения:** Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

– **Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи:** Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

– **Оборудование для лиц с нарушением ОДА:** Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный OptimaJoystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Методические указания студентам:

Учебный курс «Электронная информационно-образовательная среда» призван способствовать правильному «чтению» библиографического описания и обучению поиска нужных документов среди информационных массивов, быстрому ориентированию в огромном количестве информации. Изучение курса строится на проведении практических занятий.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме примерных кейс-заданий.

Примерные кейс-задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Например:

Примерные кейс-задания:

1. Подберите книги по своему направлению обучения.
2. Подберите статьи по своему направлению обучения. Используя «Электронный каталог»

сделать подборку статей из имеющихся в фонде библиотеки источников.

3. Какие книги по вашему направлению обучения есть в фонде? Используя «Электронный

каталог книг» и поиск с помощью словарей, сделайте подборку литературы, оформите «Требование на книгу».

4. Подберите статьи по своему направлению обучения. Используя «Электронный каталог

статей» и подпрограмму «Поиск» сделайте подборку статей из имеющихся в фонде источников.

5. Найдите литературу по своему направлению обучения в ЭБС. Откройте полный текст

книги, изучите работу с текстом при помощи инструментов.

6. Осуществите поиск статей по педагогике в Электронной библиотеке eLibrary.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Применение знаний и умений в учебной и профессиональной деятельности, самостоятельное решение проблемных заданий.	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему теоретического характера на основе изученных методов и приемов.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	Хорошо	70-89,9

Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:
Начальник отдела обслуживания ИКЦ БГПУ им. М. Акмуллы О.Ю. Качимова
Эксперты:
внутренний
Директор ИКЦ БГПУ им. М. Акмуллы В.В. Масалимова
внешний
Директор библиотеки БашГУ М.В. Алмаева

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.05 ЭКОЛОГИЯ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

- развитие универсальной компетенции:

- способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2).

индикаторы достижения:

- формулирует в рамках поставленной цели совокупность задач, обеспечивающих ее достижение (УК.2.2).

2. Трудоемкость учебной дисциплины зафиксирована учебным планом соответствующей основной профессиональной образовательной программы, выражается в зачетных единицах. Одна зачетная единица равна 36 академическим часам продолжительностью 45 минут (27 астрономическим часам по 60 минут) и включает часы контактной работы и часы самостоятельной работы студента, в том числе часы, отводимые на процедуры контроля и подготовку к ним.

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Экология» относится к факультативным дисциплинам.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Уметь:

- выполнять проекты экологически ориентированной социальной, индивидуальной и партнерской деятельности.

5. Виды учебной работы по дисциплине зафиксированы учебным планом основной профессиональной образовательной программы по указанному направлению и профилю, выражаются в академических часах.

Часы контактной работы и самостоятельной работы студента и часы, отводимые на процедуры контроля, могут различаться в учебных планах ОПОП по формам обучения.

Объем контактной работы включает часы контактной аудиторной работы (лекции/практические занятия/ лабораторные работы), контактной внеаудиторной работы (контроль самостоятельной работы), часы контактной работы в период аттестации. Контактная работа, в том числе может проводиться посредством электронной информационно-образовательной среды университета с использованием ресурсов сети Интернет и дистанционных технологий, на сайте https://lms.bspu.ru.

6. Содержание дисциплины

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела

1.	Теоретическая экология	Экология как наука, исторический обзор и современное состояние. Структура современной экологии. Организм как живая целостная система. Взаимодействия организма и среды. Популяции. Экологические стратегии выживания. Регуляция плотности популяций. Экологическая ниша. Экологические системы. Пищевые цепи и пищевые сети, экологические пирамиды. Функционирование экосистем, стабильность и развитие экосистем. Биосфера - глобальная экосистема, ее структура. Основные направления эволюции биосферы. Экологические кризисы в истории биосферы. Устойчивость биосферы, ее целостность и единство. Экология человека. Антропогенные экосистемы.
2.	Прикладная экология	Антропогенные воздействия на атмосферу. Антропогенные воздействия на гидросферу. Антропогенные воздействия на литосферу. Антропогенные воздействия на биотические сообщества. Экстремальные воздействия на биосферу. Экологическая защита и охрана окружающей среды. Экологические законы природопользования. Влияние экологических рисков на здоровье и безопасность человека. Экологическое нормирование. ПДК. Основы экологического права, ответственность за нарушение природоохранного законодательства. Устойчивое развитие общества и природы. Международное сотрудничество в области охраны природы.
3.	Экологическое образование, просвещение и воспитание	Экологическая культура, экологическое мышление, экологические ценности. Экологически ориентированная социальная деятельность. Общественные экологические движения. Экологическое воспитание. Экологическое просвещение. Система экологического образования Российской Федерации и Республики Башкортостан. Непрерывность экологического образования.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа (предусматривающих преимущественную передачу учебной информации преподавателями):

Тема 1. Теоретическая экология

Тема 2. Прикладная экология

Тема 3. Экологическое образование, просвещение и воспитание

Рекомендуемая тематика учебных занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

Тема 1: Теоретическая экология

Вопросы для обсуждения: Популяции. Экологические стратегии выживания. Регуляция плотности популяций. Экологическая ниша.

Экологические системы. Пищевые цепи и пищевые сети, экологические пирамиды. Функционирование экосистем, стабильность и развитие экосистем.

Тема 2: Прикладная экология

Вопросы для обсуждения: Основы экологического права, ответственность за нарушение природоохранного законодательства.

Устойчивое развитие общества и природы. Международное сотрудничество в области охраны природы.

Тема 3: Экологическое образование, просвещение и воспитание

Вопросы для обсуждения: Экологическое воспитание. Экологическое просвещение.

Система экологического образования Российской Федерации и Республики Башкортостан. Непрерывность экологического образования.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Организация самостоятельной работы предполагает определение перечня тем для самостоятельного изучения. Организация самостоятельной работы начинается на лекциях, во время которых обращается внимание на вопросы, которые необходимо изучить по первоисточникам. Лекционный курс рассчитан на то, чтобы представить студентам концептуальные положения предмета.

В связи с этим представляется целесообразным дифференцирование подойти к изучению различных тем курса. На лекции необходимо вынести наиболее принципиальные, сложные вопросы, подробнее излагая то, что из-за недостатка либо слишком большого объема литературы трудно изучить самостоятельно. Наиболее важные темы, связанные с изучением основных понятий, рассматриваются и на лекциях, и на лабораторных занятиях. Самостоятельная работа предполагает в рамках данной дисциплины выполнение письменного опроса.

Перечень тем для письменного опроса

1. Основные этапы развития экологии.
2. Что включает в себя живое вещество биосферы. Назовите основные характеристики живого вещества.
3. Определения: биотоп, биоценоз, экологическая система, биомы. Элементы экосистем, элементы биосферы.
4. Понятие о экотопе, экотоне. Интенсивность переноса вещества в экосистемах.
5. Периодичность проявления экологических факторов и влияние на живые организмы. Абиотические факторы.
6. Охарактеризуйте экологические группы организмов по отношению к фактору “свет”.
7. Охарактеризуйте экологические группы организмов по отношению к фактору “вода”.
8. Охарактеризуйте экологические группы организмов по отношению к фактору “температура”.
9. Местообитание и экологическая ниша. Типы взаимодействия между экологическими нишами. Примеры.
10. Влияние метеорологических условий на характер и интенсивность загрязнения атмосферы.
11. Влияние метеорологических условий на характер и интенсивность загрязнения водных систем.
12. Понятие о сукцессии и климаксе экосистем.
13. Экологические проблемы характерные для России. Возможные способы решения таких проблем.
14. Основные экологические проблемы современности.
15. Биоиндикация.

16. Среда обитания. Основные среды жизни на Земле.
17. Классификация организмов по способу питания и по их участию в круговороте веществ.
18. Что такое экологический кризис и в чем опасность последствий его проявления. Каковы причины экологического кризиса.
19. Мониторинг окружающей среды
20. Основы природоохранной деятельности
21. Основные экологические проблемы Республики Башкортостан
22. Основные виды воздействия промышленных предприятий на окружающую среду.
23. Основные виды воздействия транспорта на окружающую среду.
24. Экологический мониторинг: система работа служб мониторинга на территории Республики Башкортостан.
25. Понятия «экологическая проблема» и «экологическая ситуация»
26. Глобальные экологические проблемы
27. Природные ресурсы. Классификация природных ресурсов.
28. Классификация ООПТ
29. Парниковый эффект
30. Основные сценарии перспективных климатических изменений
31. Кислотные дожди, сущность проблемы
32. Озоновый слой. Причины истощения озонового слоя
33. Концепция устойчивого развития
34. Природоохранное законодательство в России
35. Сохранение биоразнообразия
36. Общественные экологические движения
37. Экологическое воспитание

Руководствуясь положениями статьи 47 и статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" научно-педагогические работники и иные лица, привлекаемые университетом к реализации данной образовательной программы, пользуются предоставленными академическими правами и свободами в части свободы преподавания, свободы от вмешательства в профессиональную деятельность; свободы выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания; права на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы и отдельной дисциплины.

Исходя из рамок, установленных учебным планом по трудоемкости и видам учебной работы по дисциплине, преподаватель самостоятельно выбирает тематику занятий по формам и количеству часов проведения контактной работы: лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации преподавателем и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, в том числе индивидуальные консультации (по курсовым работам/проектам – при наличии курсовой работы/проекта по данной дисциплине в учебном плане).

Рекомендуемая тематика занятий максимально полно реализуется в контактной работе со студентами очной формы обучения. В случае реализации образовательной программы в заочной / очно-заочной форме трудоемкость дисциплины сохраняется, однако объем учебного материала в значительной части осваивается студентами в форме самостоятельной работы. При этом требования к ожидаемым образовательным результатам студентов по данной дисциплине не зависят от формы реализации образовательной программы.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

литература:

1. Кулеш, В. Ф. Экология. Учебная полевая практика [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Виктор Федорович, Виктор Викторович ; В. Ф. Кулеш, В. В. Маврищев. - Минск : Новое знание, 2015; Москва: ИНФРА-М, 2015.

2. Маринченко, А.В. Экология: учебник / А.В. Маринченко. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва: Дашков и К°, 2016. – 304 с. : табл., схем., ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452859. – Библиогр.: с. 274. – ISBN 978-5-394-02399-6. – Текст: электронный.

3. Миркин, Б. М. Экология и устойчивое развитие Республики Башкортостан [Текст]: учеб. пособие / Б. М. Миркин, Л. Г. Наумова. - Уфа: [ИП Хабибов И. З.], 2010.

4. Мустафин, С. К. Экология мегаполиса Уфа: состояние и перспективы [Текст]: [монография] / С. К. Мустафин; М-во природопользования и экологии РФ, БашГУ, Башкир. респ. отд-ние общерос. общ. организации Всерос. об-во охраны природы. - Уфа: Альфа-реклама, 2013.

программное обеспечение:

Свободно распространяемое ПО Modle для реализации дистанционных образовательных технологий

Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MS Windows / пр.

Веб-браузер: Mozilla Firefox (свободно распространяемое ПО) / пр.

Офисный пакет: LibreOffice (свободно распространяемое ПО) / Microsoft Office /пр.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

Свободно распространяемое ПО Modle для реализации дистанционных образовательных технологий

базы данных, информационно-справочные материалы и поисковые системы:

http://www.world-tourism.org
http://www.russiatourism.ru
https://e.lanbook.com/
http://diss.rsl.ru/
https://biblio-online.ru/
http://elibrary.ru/defaultx.asp

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения лекционных и практических занятий используется имеющиеся в наличии мультимедийные средства (проектор, ноутбук, переносной экран).

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных аудиторий), оборудованных специализированной мебелью (для обучающихся) меловой / маркерной доской.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

«Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья университетом могут быть представлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования:

- Оборудование для лиц с нарушением зрения: Портативный ручной видео увеличитель Ruby; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля; Тактильный дисплей Брайля Focus 40 Blue; Электронная пишущая машинка Twen T180+ с дополнительной установкой шрифта Брайля;

- Оборудование для лиц с нарушением слуха и речи: Речевой компьютерный тренажер Дэльфа-142.1; Аппарат слуховой электронный воздушного звукопроведения заушного типа У-01 «Исток»; Аудиометр автоматизированный АА – 02; Портативная информационная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2; Индуктор заушный;

- Оборудование для лиц с нарушением ОДА: Приспособление для письма Writing-Bird; Специализированная мышь для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата - джойстик компьютерный инклюзивный Optima Joystick; Специализированная клавиатура с большими кнопками для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и слабовидящими людьми.

9.Методические рекомендации по изучению дисциплины

В соответствии с современными требованиями к планированию образовательного процесса в рабочей программе дисциплины «Экология» отражены и конкретизированы ключевые компетенции, которые могут быть сформированы в процессе освоения данной учебной дисциплины, описан их компонентный состав с учетом специфики предмета.

Актуальность изучения дисциплины «Экология» обусловлена необходимостью формирования экоцентристкого мировоззрения, которое может быть сформулировано как "от образования об окружающей среде – к образованию для окружающей среды". Достижение новой образовательной цели требует введение экологического императива в оболочку общеобразовательных программ. Таким образом, данный курс направлен на обеспечение и поддержку идеи устойчивого развития, не разрушающего окружающую среду, а сохраняющего земную биосферу как общий дом человечества, то есть на развитие без разрушения.

В случае организации учебной работы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru. Инструкции для работы в системе дистанционного обучения размещены на сайте и адресованы как преподавателям (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1044), так и студентам (https://lms.bspu.ru/course/view.php?id=1987#section-2).

10. Требования к промежуточной аттестации и оценочные материалы для ее проведения

Промежуточная аттестация выполняется в форме оценки по рейтингу.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме контрольных вопросов.

Примерные контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

Примерный перечень контрольных вопросов к оценке по рейтингу:

1. Что изучает экология. Предмет экологии. Задачи экологии. Объекты экологии.
2. Понятие экологии, подразделы экологии, взаимосвязь с другими науками.

3. Основные этапы развития экологии.
4. Дайте определение биосферы. Какие структурные части нашей планеты входят в состав биосферы.
5. Что включает в себя живое вещество биосферы. Назовите основные характеристики живого вещества.
6. Определения: биотоп, биоценоз, экологическая система, биомы. Элементы экосистем, элементы биосферы.
7. Понятие о экотопе, экотоне. Интенсивность переноса вещества в экосистемах.
8. Понятие об экологических факторах. Воздействие факторов на экосистемы. Классификация факторов.
9. Биотические факторы.
10. Периодичность проявления экологических факторов и влияние на живые организмы. Абиотические факторы.
11. Охарактеризуйте экологические группы организмов по отношению к фактору “свет”.
12. Охарактеризуйте экологические группы организмов по отношению к фактору “вода”.
13. Охарактеризуйте экологические группы организмов по отношению к фактору “температура”.
14. Антропогенные факторы.
15. Пойкилотермные организмы. Гомойотермные организмы.
16. Понятие о лимитирующем факторе. Понятие об экологической валентности.
17. Местообитание и экологическая ниша. Типы взаимодействия между экологическими нишами. Примеры.
18. Влияние метеорологических условий на характер и интенсивность загрязнения атмосферы.
19. Влияние метеорологических условий на характер и интенсивность загрязнения водных систем.
20. Понятие о сукцессии и климаксе экосистем.
21. Перемещение вещества и энергии при взаимодействии видов. Понятие о продуцентах, консументах, редуцентах.
22. Экологические проблемы характерные для России. Возможные способы решения таких проблем.
23. Экосистема. Понятие. Примеры.
24. Основные экологические проблемы современности.
25. Экологический мониторинг.
26. Биоиндикация.
27. Среда обитания. Основные среды жизни на Земле.
28. Закон минимума Ю.Либиха.
29. Закон толерантности В.Шелфорда.
30. Закон Г.Гаузе.
31. Популяция. Состав популяции. Какое место занимает популяция в общей иерархической системе уровней организации живой материи.
32. Биоценоз.
33. Что такое трофическая структура биоценоза, какие организмы её составляют.
34. Что такое экологическая пирамида. Типы экологических пирамид.
35. Классификация организмов по способу питания и по их участию в круговороте веществ.
36. Что такое трофический уровень.
37. Что такое биологическое разнообразие.
38. Какие типы биоразнообразия различают.
39. Что такое экологический кризис и в чем опасность последствий его проявления. Каковы причины экологического кризиса.
40. Мониторинг окружающей среды
41. Основы природоохранной деятельности

42. Основные экологические проблемы Республики Башкортостан
43. Основные виды воздействия промышленных предприятий на окружающую среду.
44. Основные виды воздействия транспорта на окружающую среду.
45. Экологический мониторинг: система работа служб мониторинга на территории Республики Башкортостан.
46. Понятия «экологическая проблема» и «экологическая ситуация»
47. Глобальные экологические проблемы
48. Природные ресурсы. Классификация природных ресурсов.
49. Биоразнообразие
50. Классификация ООПТ
51. Парниковый эффект
52. Основные сценарии перспективных климатических изменений
53. Кислотные дожди, сущность проблемы
54. Озоновый слой. Причины истощения озонового слоя
55. Концепция устойчивого развития
56. Принципы рационального использования природных ресурсов и охраны природы
57. Природоохранное законодательство в России
58. Сохранение биоразнообразия
59. Красные книги
60. Особо охраняемые природные территории
61. Международное сотрудничество по охране природы
62. Общественные экологические движения
63. Экологическое образование.
64. Экологическое воспитание.

В полном объеме оценочные материалы хранятся на кафедре, реализующей данную дисциплину. Оценочные материалы с автоматизированной проверкой результатов обучения (при наличии) размещаются в электронной информационно-образовательной среде университета на сайте https://lms.bspu.ru.

Планируемые уровни сформированности компетенций обучающихся и критерии оценивания

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	*Включает нижестоящий уровень.* Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессионально	*Включает нижестоящий уровень.* Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из	Хорошо	70-89,9

	й деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетворительно	Менее 50

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с применяемой университетом балльно-рейтинговой системой оценки качества образования вносятся в электронные ведомости и таким образом отображаются в электронном портфолио студента в электронной информационно-образовательной среде университета. Результаты промежуточной аттестации (кроме неудовлетворительных) вносятся и в зачетные книжки студентов.

Разработчики:

Д-р биол. наук, профессор кафедры экологии, географии и природопользования БГПУ им. М. Акмуллы А. Ю. Кулагин

Канд. биол. наук, доцент кафедры экологии, географии и природопользования БГПУ им. М. Акмуллы О. В. Тагирова

Эксперты:

Внешний

Старший научный сотрудник Институт биологии УНЦ РАН А. Н. Давыдычев

Внутренний

Д-р биол. наук, профессор кафедры экологии, географии и природопользования БГПУ им. М. Акмуллы Г. А. Зайцев