

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акмиллы»

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 (уровень бакалавриат) приказ № 935 от 07.08.2014 г. квалификации (степени) выпускника – бакалавр и рассмотрена на заседании кафедры спортивных дисциплин № 1 от 29.08.16 г.

.

2016 год набора

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акумлы»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.01. ФИЛОСОФИЯ

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:
 - способностью использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения (ОК-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 «Философия» относится к базовой части дисциплин учебного плана.

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;
- способы философского анализа и обобщения.

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	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. 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. 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. 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). Классическая немецкая философия. Критика познавательной способности субъекта и границ теоретического разума. Априоризм способности познания и «категорический императив» (И.Кант). Тожество 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. 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. 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.Шпенглер, А.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.

Подготовить реферат.

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 философских 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:

основная 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> . – 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> . – Библиогр.: с. 594-597. – ISBN 978-5-394-01742-1. – Текст : электронный.

дополнительная литература:

1. 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> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02531-5. – Текст : электронный.

программное обеспечение:

- Операционные системы: Ubuntu (свободно распространяемое ПО) / MSWindows / 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>
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 занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 контрольных вопросов.

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

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	Содержательно е описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинго вая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Свободно владеет культурой философского 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	Отлично	90-100

		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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.02. ИСТОРИЯ

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

1. **Целью дисциплины** является:
- развитие общекультурной компетенции:
- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции (ОК-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 «История» относится к базовой части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов изучения 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
1.	История в системе социально-гуманитарных наук.	Сущность, формы, функции исторического знания. Методы и источники изучения истории. Методология и теория исторической науки.
2.	Особенности становления государственности в России и мире.	Проблема этногенеза восточных славян. Основные этапы становления государственности в свете современных научных данных. Русские земли в XI-XII вв. Специфика цивилизаций (государство, общество, культура) Древнего Востока и античности.

3.	Средневековые как стадия исторического процесса в Западной Европе, на Востоке и в России.	Политическая раздробленность на Руси. Русские земли в борьбе с натиском Запада и Востока. Русь и Золотая Орда: проблемы взаимовлияния. Возвышение Москвы. Специфика формирования единого российского государства.
4.	Россия в XVI-XVII вв. в контексте развития европейской цивилизации.	Россия при Иване Грозном: варианты централизации страны. Смутное время в Московском государстве: причины, ход, последствия. Россия при первых Романовых. Европа в эпоху позднего феодализма. Европейский абсолютизм.
5.	Россия и мир в XVIII – конец XIX вв.: попытки модернизации и промышленный переворот.	Реформы Петра I – первая модернизация страны. Россия и Европа: новые взаимосвязи и различия. Просвещенная монархия в России. Екатерина II: истоки и сущность дуализма внутренней политики. Российская империя в XIX в.: войны, реформы и контрреформы. XVIII – XIX вв. в европейской и мировой истории.
6.	Россия и мир в конце XIX – начале XX вв.	Капиталистическая эволюция России в конце XIX – начале XX в.: проблемы и противоречия. Революция 1905-1907 гг. Начало российского парламентаризма. Великая российская революция 1917 г.: предпосылки, содержание, результаты. Международные отношения на рубеже XIX-XX вв. Участие России в Первой мировой войне.
7.	СССР (Россия) и мир в период между мировыми войнами.	Особенности международных отношений в межвоенный период. Строительство социализма в СССР. Мировой экономический кризис 1929 г. и Великая депрессия. Альтернативы развития западной цивилизации в конце 20-х – в 30-е годы XX в. Дискуссии о тоталитаризме в современной историографии.
8.	Вторая мировая и Великая Отечественная война.	Советская внешняя политика и международный кризис 1939-1940-х гг. Предпосылки и ход Второй мировой войны. Антигитлеровская коалиция в годы войны. СССР во Второй мировой и Великой Отечественной войнах. Решающий вклад СССР в разгром фашизма.
9.	СССР (Россия) и мир во второй половине XX века	Международные отношения в послевоенном мире. Формирование третьего мира: предпосылки, особенности, проблемы. Конфронтация двух сверхдержав – США и СССР: мир на грани войны. СССР в послевоенные десятилетия. Трудности послевоенного переустройства; восстановление народного хозяйства и ликвидация атомной монополии США. Хрущёвская «оттепель». СССР на завершающем этапе своего развития: от предкризисных явлений до распада СССР. Трансформация капиталистической системы. Развитие стран Запада и Востока во второй половине XX века.
10.	Россия и мир в 90-е гг. XX в. –	Либеральная концепция российских реформ: переход к рынку, формирование гражданского общества и правового государства. Многополярный мир в начале XXI в.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

- Тема 1. История в системе социально-гуманитарных наук. Теория и методология исторической науки.
- Тема 2. Основные тенденции развития средневекового общества и Древняя Русь.
- Тема 3. Россия в XVI-XVII вв. в контексте развития европейской цивилизации.
- Тема 4. Россия и мир в XVIII – конец XIX вв.: попытки модернизации и промышленный переворот.
- Тема 5. Россия и мир на рубеже XIX –XX веков. Первая мировая война.
- Тема 6. Особенности международных отношений в межвоенный период.
- Тема 7. Строительство социализма в СССР и альтернативы развития западной цивилизации в конце 20-х начале – в 30-е гг. XX века.
- Тема 8. Вторая мировая и Великая Отечественная война.
- Тема 9. Международные отношения в послевоенном мире.
- Тема 10. СССР в послевоенные десятилетия.
- Тема 11. СССР и мир в середине 1950-х – начале 1980-х гг.
- Тема 12. СССР на завершающем этапе своей истории.
- Тема 13. Развитие стран Запада и Востока во второй половине XX века
- Тема 14. Россия и мир в 1990-е – в начале XXI века.

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

Тема 1: Россия и мир на рубеже XIX –XX веков.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные тенденции мирового развития на рубеже XIX-XX столетий
2. Экономическое и социально-политическое развитие России в конце XIX – начале XX века.
3. Исторический опыт создания и деятельности политических партий в странах Запада и возникновение первых политических партий в России.
4. Международные отношения и внешняя политика России. Русско-японская война.

Тема 2. Мировая революционная мысль и революционные движения. Кризис российской империи. Революция 1905-1907 гг. и опыт российского парламентаризма.

Вопросы для обсуждения:

1. Революционно-философская мысль и революционные движения. Теория марксизма, возникновение и развитие мирового социалистического движения.
2. Причины, характер, движущие силы и особенности первой российской революции. Основные этапы революции.
3. Исторический опыт российского парламентаризма.
4. Реформы П.А. Столыпина.
5. Итоги и уроки первой российской революции.

Тема 3: Россия и мир в период глобальных геополитических потрясений (1914-1917 гг.)

Вопросы для обсуждения:

1. Кризис системы международных отношений, причины и характер Первой мировой войны. Участие России в войне.
2. Нарастание общенационального кризиса в стране. Февральская революция 1917 года. Поиск альтернатив развития российского государства.
3. Стратегическая установка большевиков на захват политической власти.

4. Октябрь 1917 года. Создание советского государственного аппарата и первые социалистические преобразования.

Тема 4: Иностранная военная интервенция и Гражданская война в России (1917-1922 гг.).

Вопросы для обсуждения:

1. Раскол мира на две системы и борьба советского государства против международной изоляции.
2. Расстановка и противостояние политических сил после Октября 1917 года. Гражданская война: причины, основные движущие силы. Иностранная военная интервенция.
3. Формирование однопартийного политического режима. Вторая программа партии. Первая советская Конституция. Создание III Коммунистического Интернационала
4. Политика военного коммунизма.
5. Итоги и уроки Гражданской войны в России и её оценки мировым сообществом.

Тема 5: Начало соревнования двух мировых общественно-политических систем. Советское общество в 20-е – начале 40-х годов XX века.

Вопросы для обсуждения:

1. Международное и внутреннее положение Советской России после окончания Гражданской войны. Переход к НЭПу.
2. Попытки индустриального рывка, первые советские пятилетки. Коллективизация сельского хозяйства СССР.
3. Идеино-политическая борьба в высшем руководстве страны и утверждение режима личной власти И.В. Сталина.
4. Противоречивость политического и социально-экономического развития СССР в 20-е - начале 40-х годов.

Тема 6: Мир на пути к новому апокалипсису. Международное положение и внешняя политика СССР в 20-е – начале 40-х годов XX века.

Вопросы для обсуждения:

1. Борьба СССР за упрочение своего международного статуса и равноправные отношения с другими странами.
2. Обострение международной ситуации в 30-е годы, возникновение первых очагов Второй мировой войны.
3. Попытки создания системы коллективной безопасности в Европе. Пакт о ненападении с Германией.
4. Начало Второй мировой войны и внешнеполитические акции СССР по укреплению своей безопасности.

Тема 7: СССР в годы Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.) Создание антигитлеровской коалиции.

Вопросы для обсуждения:

1. Начало Великой Отечественной войны и причины тяжелых поражений Красной Армии в начальный период войны. Битва за Москву.
2. Создание антигитлеровской коалиции.
3. Начало коренного перелома в ходе войны. Сталинградская и Курская битвы.
4. Завершающий этап войны. Разгром Германии и Японии.
5. Итоги и уроки Второй мировой войны.

Тема 8: Возникновение биполярной системы международных отношений после окончания Второй мировой войны. Советское общество в первые послевоенные десятилетия (1945-1964 гг.)

Вопросы для обсуждения:

1. Коренные изменения в международной обстановке после окончания Второй мировой войны. Образование мировой социалистической системы. Начало «холодной войны».
2. Мир на грани ядерной войны. «Карибский кризис» 1962 года.

3. Политическая и социально-экономическая жизнь советского общества в 1945-1953 гг.

4. Попытки реформирования советской модели социализма. Хрущевская «оттепель».

Тема 9: От разрядки международной напряженности начала 70-х годов к обострению международной ситуации в конце 70-х – начале 80-х годов. СССР во второй половине 60-х – в первой половине 80-х годов XX века.

Вопросы для обсуждения:

1. Возникновение военно-стратегического паритета между СССР и США и разрядка международной напряженности в начале 70-х годов. Обострение международной ситуации и советско-американских отношений на рубеже 70-х - 80-х годов. Война в Афганистане.
2. Л.И. Брежнев. Политическое и социально-экономическое развитие страны. Экономические реформы середины 60-х годов. Принятие Новой Советской Конституции 1977 года.
3. Противоречивость политической, социально-экономической, духовной жизни советского общества.
4. Нарастание кризисных явлений в жизни советского общества в начале 80-х годов. Поиски путей выхода страны из кризиса. Ю.В. Андропов, К.У. Черненко.

Тема 10: Мировое сообщество и СССР в 1985 - 1991 гг. Основные тенденции мирового развития в начале XXI века. Становление и развитие новой российской государственности. Россия на современном этапе

Вопросы для обсуждения:

1. М.С. Горбачев. Концепция ускорения и перестройки: желаемое и действительность. Распад СССР.
2. «Новое мышление» М.С. Горбачева и коренные изменения внешнеполитического курса СССР. Распад мировой социалистической системы, ликвидация Организации Варшавского договора и формирование геополитической модели однополярного мира.
3. Основные тенденции мирового развития в начале XXI века.
4. Становление и развитие новой российской государственности. Политические и социально-экономические преобразования 90-х годов и их противоречивый характер. Нарастание социальной напряженности в стране, события октября 1993 года. Конституция РФ 1993 года.
5. Политическое, социально-экономическое и духовное развитие российского общества на современном этапе: достижения, проблемы, перспективы.
6. Россия в системе современных международных отношений.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Разработать презентацию для проведения «Уроков мужества».
2. Составить словарь основных категорий дисциплины.
3. Подготовить эссе.

Примерная тематика презентаций для проведения «Уроков мужества»:

1. Вклад многонационального народа СССР в разгром фашизма.
2. Герои Великой Отечественной войны из Башкортостана.
3. Блокадные страницы защитников Ленинграда.
4. Боевая техника 1941-1945 гг.
5. Союзники по антигитлеровской коалиции в годы Второй мировой войны.
6. Нормандия – Неман: история авиаполка.
7. Великая Отечественная война в истории моей семьи
8. Великая Отечественная война в названиях улиц населенного пункта
9. Великая Отечественная война в дневниках советского солдата.

10. Великая Отечественная война в судьбе моего прадедушки.
11. Великая Отечественная война глазами ребёнка
12. Великая Отечественная война глазами современных детей.
13. Великая Отечественная война и учителя в тылу и на передовой.
14. Дети в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
15. Дети — герои Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
16. Женщины в Великой Отечественной войне.
17. Защитники Брестской крепости
18. Бухенвальд глазами узника.
19. Хатынь — скорбная страница Великой Отечественной войны.
20. Афганская война глазами участников и современников.

Примерная тематика эссе:

1. История как наука: основные подходы к изучению истории, периодизация, источники.
2. Великое переселение народов III–V вв. и славянский мир. Восточные славяне в древности.
3. Особенности социально-политического развития Древнерусского государства.
4. Политическая раздробленность: проблема хронологии, причины и предпосылки данного явления. Характеристика отдельных земель в период раздробленности (на примере Галицко-Волынского, Новгородского и Владимиро-Суздальского княжеств).
5. Политическая раздробленность в Киевской Руси и феодальная раздробленность в Европе.
6. Монголо – татарское завоевание: причины, этапы, последствия.
7. Агрессия европейских феодалов - рыцарей. Значение религиозно-политической деятельности Александра Невского.
8. Сравнительный анализ развития феодализма в России и Европе.
9. Возвышение Москвы: причины, хронологические рамки.
10. Начальный этап объединения Великороссии. Значение военно-религиозной деятельности Ивана Калиты.
- Дмитрий Донской и всемирно-историческое значение Куликовской битвы.
11. Особенности российской государственности на рубеже XV–XVI вв.
12. Иван Грозный: поиск альтернативных путей социально-политического развития России.
13. Основные проблемы и направления внешней политики России в XVI в.
14. Европейская цивилизация в условиях Нового времени.
15. «Смута» в России – период национального кризиса.
16. Особенности политического и социально-экономического развития России в XVII в.
17. Европеизация Петра I.
18. Политика «просвещенного абсолютизма» в России и Европе в XVIII в.
19. Рост территории России в XVIII в.
20. Тенденции социально-экономического развития Европы в XIX в.
21. Развитие политической системы Российской империи в XIX в.
22. Общественно-политическое движение в Российской империи в XIX в.
23. Первые буржуазные революции в Европе.
24. Международная система в XIX в. «Блоковая политика».
25. Россия и мир в начале XX в.
26. Первая русская революция 1905-1907 гг. Третьеиюньская монархия.
27. Мир накануне и во время Первой мировой войны. Версальско - Вашингтонская система.
28. Россия от февраля к октябрю в 1917 г.
29. Формирование советской политической системы в 1920 – 1930-е гг.
30. Экономическая политика советского государства в 1920 – 1930-е гг.

31. Мировой экономический кризис и 1929 г. и Великая депрессия.
32. Консолидация советского общества в годы Великой Отечественной войны.
33. Антигитлеровская коалиция в годы Второй мировой войны.
34. Создание социалистического лагеря после Второй мировой войны.
35. «Холодная война»: понятие, причины, этапы, итоги.
36. Развитие мировой экономики в 1945-1991 годы.
37. Кризис советской системы 1991 г. Распад СССР.
38. Современная Россия в 1990 – 2000-е годы.

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. Кузнецов, И.Н. История : учебник для бакалавров / И.Н. Кузнецов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Дашков и К°, 2017. – 576 с. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450757>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-02800-7. – Текст : электронный.
2. История: для бакалавров / П.С. Самыгин, С.И. Самыгин, В.Н. Шевелев, Е.В. Шевелева. – 3-е изд., перераб. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 576 с. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271484>. – Библиогр.: с. 543-567. – ISBN 978-5-222-21494-7. – Текст: электронный.

дополнительная литература:

1. Моисеев, В.В. История Отечества: учебник / В.В. Моисеев. – 2-е изд., стер. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – Т. 1. – 326 с. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=231643> – ISBN 978-5-4458-6472-1. – DOI 10.23681/231643. – Текст: электронный.

2. Отечественная история: учебное пособие / ред. В.К. Нагорная, А.Г. Аникевич. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 243 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229588> – ISBN 978-5-7638-2239-7. – 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. www.lants.tellur.ru/history/
5. <https://pamyat-naroda.ru>
6. www.kulichkovvk.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 лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: мультимедиа, видеомагнитофон, проектор, учебно-наглядные пособия, карты по истории России.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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

Данный предмет направлен на формирование у студентов ценностного отношения к духовному наследию и прошлому своей страны, формированию патриотической и гражданской позиции. Дисциплина развивает у будущего специалиста историческое мышление, навыки поиска информации. Курс позволяет будущему специалисту ориентироваться в таких вопросах, как определение собственной позиции по отношению к различным явлениям общественной жизни, овладение социокультурным опытом человечества, понимание роли России во всемирно-историческом процессе.

Программа курса «История (история России, всеобщая история)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, которая включает необходимость изучения истории России в контексте мировой цивилизации, что позволяет избежать дублирования школьной программы и преподавать на новом уровне с учетом общегуманитарной подготовки, полученной в вузе.

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 заданиях самостоятельной работы, вопросах устного опроса, тестовых заданий и вопросах к экзамену.

Примерный перечень вопросов для устного опроса:

1. Какую роль сыграл варяжский компонент в истории Древней Руси?
2. Какие основные источники по истории Древнерусского государства и цивилизациям Древнего Востока и античности вам известны?
3. Каковы были особенности взаимоотношений Ногайской Орды и России в XVI в.?
4. Какие европейские традиции в культуре и быту переняла Россия после реформ Петра I.
5. Чем руководствовалась Екатерина II, проводя политику «просвещенного абсолютизма»?
6. В чём заключаются причины поздней отмены крепостного права в России в отличие от стран Европы?
7. Почему восточный вопрос оставался приоритетным во внешней политике России?
8. Как можно охарактеризовать российско-американские отношения во второй половине XIX в.?
9. Каким было влияние исторической эпохи на развитие литературы в XIX в.?
10. Каковы были особенности экономического развития России в начале XX века в отличие от стран Европы?
11. Почему Россия потерпела поражение в русско-японской войне 1904-1905 гг.?
12. Было ли неизбежным участие России в Первой мировой войне в условиях

цивилизационного кризиса?

13. Какова судьба представителей первой волны эмиграции после Гражданской войны?
14. Отражали ли Конституции СССР 1924 и 1936 гг. интересы всех этносов, проживающих на территории России?
15. Как «культурная революция» в СССР повлияла на духовную жизнь советского народа?
16. Чем обусловлены массовый военный (на фронте) и трудовой (в тылу) героизм советского народа в ходе ВОВ?
17. Как создавалась антигитлеровская коалиция и каково значение её деятельности?
18. Что представлял собой мир по окончании Второй Мировой войны?
19. Что представляет собой политика «холодной войны»?
20. В чём заключаются особенности внешнеполитической доктрины Советского государства в 1950-1960-х гг.?
21. Какие черты характеризовали советскую культуру, экономику и политическую систему СССР и развитых стран мира в 1945-1991 гг.?
22. Как распад СССР повлиял на межнациональные отношения в стране?

Примерные тестовые задания:

На выбор одного ответа из нескольких предложенных:

Пример теста

- Русско-японская война завершилась подписанием:
- а. Брестского мирного договора
 - б. Санкт-Петербургского мирного договора
 - в. Портсмутского мирного договора
 - г. Парижского мирного договора
 - д. Токийского мирного договора

На соответствие:

Пример теста

Международные	кризисы	Даты	
1) Венгерский	кризис	А) 1950	г.
2) Первый Берлинский	кризис	Б) 1956	г.
3) Карибский	кризис	В) 1962	г.
4) начало Корейской войны.		Г) 1948	г.
		Д) 1963	г.

Примерные вопросы для экзамена:

1. Экономическое и социально-политическое развитие России в конце XIX – начале XX веков. Реформы С.Ю. Витте.
2. Возникновение первых политических партий и их программные документы.
3. Внешняя политика России на рубеже XIX – XX веков. Русско-японская война 1904-1905 гг.
4. Российская культура на рубеже XIX – XX веков.
5. Российская революция 1905-1907 гг.: причины, характер, основные этапы и итоги.
6. Опыт российского парламентаризма. Первые Государственные Думы.
7. Столыпинские реформы 1906-1911 гг. и их значение.
8. Россия в Первой мировой войне. Отношение к войне различных классов и партий России.
9. Февральская революция 1917 г.: причины, основные этапы, итоги. Новые подходы к оценке революции 1917 г.

10. Политическая обстановка в стране от февраля до октября 1917 г. Альтернативные пути развития России.
11. Внутренняя и внешняя политика Временного правительства.
12. Октябрьские события 1917 г. II Всероссийский съезд Советов. Новые подходы к оценке революции 1917 г.
13. Политика большевиков в период становления Советской власти. Первые декреты Советской власти. Учредительное собрание и его судьба.
14. Гражданская война и иностранная военная интервенция в России: причины, политические силы, цели и средства. Новые подходы к оценке гражданской войны.
15. Политика «военного коммунизма» и ее последствия.
16. Выход России из войны с Германией. Внешняя политика советского государства в 1920 гг.
17. Новая экономическая политика: цели, мероприятия, противоречия, итоги.
18. Решение национального вопроса после Октября 1917 года. Образование СССР и его значение.
19. Внутриполитическая борьба в высшем партийно-государственном руководстве страны в 1920-е годы и ее последствия. Политическое завещание В.И.Ленина.
20. Советская культура в 1920 гг. Основные направления культурной революции.
21. Индустриализация страны. Первые пятилетние планы.
22. Коллективизация сельского хозяйства: причины, ход, итоги.
23. Советская культура в 1930 гг. Итоги культурной революции.
24. Политическая система в СССР в 1930 гг. Массовые политические репрессии. Утверждение «культы личности» И.В.Сталина.
25. Внешняя политика СССР в 1930 – 1938 гг. Возрастание угрозы мировой войны.
26. Начало Второй мировой войны. Внешняя политика СССР в условиях начавшейся войны.
27. Начало Великой Отечественной войны. Причины тяжелых поражений Красной Армии в начальный период войны. Битва за Москву.
28. Коренной перелом в Великой Отечественной войне. Сталинградское и Курское сражения.
29. Завершающий этап Великой Отечественной войны. Разгром фашистской Германии и милитаристской Японии. Итоги и уроки войны.
30. Внешняя политика СССР в годы Второй мировой войны. Создание антигитлеровской коалиции. Проблема Второго фронта.
31. Культура СССР в годы Великой Отечественной войны.
32. Итоги и уроки Второй мировой войны. Роль СССР в разгроме фашистской Германии и милитаристской Японии.
33. Коренные изменения в международной обстановке после второй мировой войны (1945-1953 гг.). Образование мировой социалистической системы. Начало «холодной войны».
34. Политическое и социально-экономическое развитие советского общества в послевоенный период (1945-1953 гг.)
35. Реформирование советской модели социализма (1953-1964 гг.). Изменения в общественно-политической жизни. XX съезд КПСС.
36. Социально-экономическая политика СССР в 1953-1964 гг.
37. «Хрущевская оттепель» и развитие советской культуры в 1953-1964 гг.
38. Внешняя политика СССР в 1953 –1964 гг. Суэцкий, Берлинский, Карибский кризисы.
39. Общественно-политическая и культурная жизнь советского общества (1964-1985 гг.). Концепция «развитого социализма». Диссидентское движение в СССР.

40. Основные направления внешней политики СССР в 1964-1985 гг. Политика разрядки международной напряженности и обострение международной ситуации на рубеже 1970-х –1980-х гг.

41. Социально-экономическая политика СССР в 1964-1985 гг. Экономическая реформа 1965 г. Нарастание застойных явлений и кризисных процессов в жизни общества.

42. Политика перестройки: основные направления. Социально-экономические реформы и их результаты.

43. Реформа политической системы СССР в период перестройки: основные направления. Борьба общественно-политических сил.

44. Новое политическое мышление и внешняя политика СССР в период перестройки.

45. Политика гласности. Культурные процессы в период перестройки.

46. Обострение межнациональных отношений в период перестройки. События августа 1991 года. Распад СССР.

47. Становление новой российской государственности и радикальные политические и социально-экономические изменения в стране в 90-е годы XX века

48. Основные направления внешней политики РФ в 90-е годы XX века.

49. Политический кризис в России 1993 г. Конституция РФ 1993 г..

50. Россия в XXI веке: политическое и социально-экономическое развитие.

51. Основные направления развития российской науки, культуры, образования в XXI веке.

52. Россия в современной системе международных отношений.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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,	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

к.и.н., доцент кафедры Отечественной истории Р.З.Алмаев, к.и.н., доцент кафедры Отечественной истории И.Н.Баишев, к.и.н., доцент кафедры Отечественной истории А.И.Кортунов, к.и.н., доцент кафедры Отечественной истории А.И.Тимиргазиева

Эксперты:

Внешний

Учитель истории и обществознания МБОУ «Ордена Дружбы народов гимназия №3 им. А.М. Горького» городского округа город Уфа Н.Э. Нафикова

Внутренний

Зав. кафедрой Отечественной истории д.и.н., профессор кафедры Отечественной истории М.Х. Янборисов

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.03 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

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

1. Целью дисциплины является:

- развитие общекультурной компетенции:
 - способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5).

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 базовой 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
1.	ГРАММАТИКА Grammar	The new person
2.	ЛЕКСИКА Vocabulary Functional language	Travel essentials
3.	ГОВОРЕНИЕ Speaking	A good impression
4.	АУДИРОВАНИЕ Listening	A public life
5.	ЧТЕНИЕ Reading	English in your life
6.	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:

основная 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. Лайпанова, С.Б. Английский язык : сборник текстов и упражнений / С.Б. Лайпанова, С.П. Фирсова ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. - 60 с. - ISBN 978-5-8158-1502-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437103>

дополнительная литература:

1. Соловей, Е.И. Практический курс английского языка : учебное пособие / Е.И. Соловей ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2014. - 139 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330596>
2. Нейман, С.Ю. Английский язык. Обучение фонетике и чтению : учебное пособие / С.Ю. Нейман ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 136 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8149-2447-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493418>
3. Богатырёва, М.А. Учебник английского языка: для неязыковых гуманитарных вузов. Начальный этап обучения : учебное пособие / М.А. Богатырёва. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 637 с. - (Библиотека студента). - ISBN 978-5-89349-711-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93367>

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 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	Владеет иностранным языком свободно, знает терминологию своего направления на уровне и большим запасом иностранных слов, навыками	Отлично	90-100

	самостоятельному освоению новых методов исследования, навыками обобщать и критически оценивать результаты, полученные отечественными и зарубежными исследователями, выявлять перспективные направления	устного и письменного общения на иностранном языке Знает иностранный язык в объеме необходимом для получения информации профессионального содержания из зарубежных источников, ведения научной переписки, подготовки научных статей и докладов, 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 самостоятельному освоению новых методов исследования, навыками обобщать и критически оценивать результаты исследований, выявлять перспективные направления, допуская незначительные ошибки Знает некоторые аспекты методологии организации, планирования и организации исследований Умеет частично,	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 объеме 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,	Хорошо	70-89,9

	допуская ошибки, вести исследования в соответствии с этапами программы, интерпретировать получаемые промежуточные результаты, корректировать программу исследований	круглого стола.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность Владеет некоторыми навыками научного поиска, способен к самостоятельному 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 <i>помощи преподавателя</i>	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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.01.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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:
 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).
- формирование общепрофессиональной компетенции:
 - способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).
 - способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7).

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 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 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	Особенности ЧС социального происхождения

	социального 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 информирования 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, исключаящие 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, исключаящие 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:

основная 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>

дополнительная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности: Учебн. для вузов. /Л.А.Михайлов, В.П.Соломин, А.Л.Михайлов, А.В.Старостенко и др. – СПб.: Питер, 2005. – 302с.

2. Михайлов Л.А., Алексеева Е.Е. Шатрова О.В., Михайлов А.Л. Обеспечение психологической безопасности детей и подростков. СПб:Изд-во «Союз», 2003. – 114с.
3. Ханисламова Г.М. Безопасность жизнедеятельности: Методическое пособие для СРС. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2004. – 88с.
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 видеоувеличитель 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 конъюнктивиты 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 получают 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; $\alpha = 25\%$; $\beta = 25\%$; $\gamma = 25\%$; $\eta_0 = 25\%$. Д -?

Решение:

$$D_{\text{экс.}} = \frac{P_0 + P_t}{2} \times t ; \quad P_t = \frac{P_0}{\sqrt{t}}$$

$$P_t = \frac{32}{8^{0.5}} = \frac{32}{\sqrt{8}} = \frac{32}{2.83} = 11.3$$

$$D_{\text{экс.}} = \frac{32 + 11.3}{2} \times 8 = \frac{43.3}{2} \times 8 = 173.2 \text{ Р}$$

$$D_{\text{экс.}} = 0.877 \cdot D_{\text{погл.}}$$

$$D_{\text{погл.}} = \frac{173.2}{0.877} = 197.5 \text{ Р} \quad - 100\%$$

$$197.5 \times 25\% = 49.4 \text{ Р}$$

$$D_{\text{экв.}} = \Sigma Q \times D_{\text{погл.}}, \text{ где}$$

Q – коэффициент качества показывает во сколько раз данный вид излучения превосходит рентгеновское по биологическому воздействию при одинаковой величине поглощенной дозы.

Коэффициент качества равен:

$$\alpha = 20; \quad \beta = 1; \quad \gamma = 1; \quad \eta_0 = 5.$$

$$D_{\text{экв.}} = 20 \cdot 49.4 + 1 \cdot 49.4 + 1 \cdot 49.4 + 5 \cdot 49.4 = 988 + 49.4 + 49.4 + 247 = 1333.8 \text{ бэр} = \underline{13.33 \text{ Зв.}}$$

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	Основные	признаки	Пятибалль	БРС,	%

	описание уровня	выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	ная шкала (академическая) оценка	освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности,
к.б.н, доцент Кабиров Т.Р.

Эксперты:

внутренний

к.п.н., доцент каф ОЗиБЖ БГПУ им.М.Акмиллы Горбаткова Е.Ю.

внешний

к.т.н., доцент кафедры экономико-правового обеспечения безопасности, БГУ Нурутдинов А.А.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

формирование общепрофессиональной компетенции:

- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).
- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10)
- способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-6)
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

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 базовой 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 студентами самостоятельно 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, самостоятельные 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»).
		На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных

12	Спортивные и подвижные игры	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.
14	Плавание	Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на 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. Технику 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:

основная 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

дополнительная литература:

1. 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>.

2. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. - Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011. URL: <http://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 видеоувеличитель 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 без 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 введен 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) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) 6-9 часов;
- г) 8-12 часов.

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 напряжённости) наблюдается в дни:

- а) понедельник, вторник, среда;
- б) суббота, воскресенье, понедельник;
- в) вторник, среда, четверг.

9. В каком семестре период вработывания 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 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.06 ЭКОНОМИКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) Физическая культура

квалификация выпускника: бакалавр

1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Целью освоения учебной дисциплины «Экономика» является развитие общекультурной компетенции:

- способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина «Экономика» относится к базовой части Блока 1 учебного плана.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

- общий понятийный аппарат экономической теории в различных сферах жизнедеятельности;
- действие рыночного механизма, основные формы заработной платы и стимулирования труда, инфляцию, основные статьи госбюджета России, экономический рост в различных сферах жизнедеятельности.

Уметь:

- пользоваться источниками экономической информации и нормативными материалами для решения экономических вопросов в различных сферах жизнедеятельности;
- анализировать семейный бюджет; оценку собственных экономических действий в качестве потребителя, члена семьи и гражданина.

Владеть:

- методикой расчета экономических показателей в различных сферах жизнедеятельности;
- навыками осуществления поиска информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач в различных сферах жизнедеятельности.

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. 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 в различных сферах жизнедеятельности. 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 в различных сферах жизнедеятельности.

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

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 в различных сферах жизнедеятельности.

3. Важнейшие экономические ресурсы: труд, земля, капитал, предпринимательство.

4. Ограниченность экономических ресурсов – главная проблема экономики. Границы производственных возможностей.

Тема 2. Семейный бюджет

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

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 в различных сферах жизнедеятельности. Эластичность спроса по доходу. Перекрестная эластичность спроса. Эластичность предложения. Рыночные структуры в различных сферах жизнедеятельности.

6.2. Требования к самостоятельной работе студентов

1. Провести Интернет-обзор экономических журналов, составить список известных зарубежных и российских изданий
2. Проработать нормативно-правовую базы регулирования экономики в России в различных сферах жизнедеятельности.
3. 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

основная литература:

1. 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.

дополнительная литература:

1. 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) / 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>

Свободно распространяемое 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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

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.

Лекционные занятия и самостоятельное изучение курса по настоящей программе проходят с использованием рекомендуемой литературы и источников.

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.

Проведение семинарских занятий. Такая форма занятий предполагает активную, целенаправленную работу студентов.

Цель семинарского занятия – усвоение важнейших вопросов курса и выступление каждого студента на каждом семинаре. 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.

Студент должен иметь на семинаре основные нормативные акты и может пользоваться конспектом изученной литературы. Каждый студент должен по указанию преподавателя отрецензировать сообщение, сделанное предыдущим выступающим.

В учебном процессе наряду с традиционными формами обучения (лекции, семинары) предусматривается использование различных активных форм и методов обучения (составление бизнес-плана, дискуссии, круглые столы, деловые игры, разборы практических ситуаций, групповая работа, практикумы и др.). Для более эффективного усвоения студентами данной дисциплины предлагается необходимая учебная и методическая литература.

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.

Текущая аттестация работы студентов осуществляется в процессе проведения семинарских занятий на протяжении семестра путем оценки устных ответов, а также решения тестов и задач.

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 вопросов для собеседования

Примерные вопросы к зачету по курсу:

1. Основные этапы развития экономики в различных сферах жизнедеятельности.
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 в различных сферах жизнедеятельности.
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 в различных сферах жизнедеятельности.
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 в различных сферах жизнедеятельности.
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 в различных сферах жизнедеятельности.

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 ограничены;
 - 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.07РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ

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

1. Целью дисциплины является:

развитие общепрофессиональной компетенции:

- владением основами профессиональной этики и речевой культуры (ОПК-5).

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 базовой 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. Информационная 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. Стилиевые 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:

основная 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.

дополнительна литература:

1. 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.

2. Козырев, В. А. Правильно ли мы говорим. Краткий словарь справочник трудностей русского языка и тестовые задания по культуре речи : словарь / В. А. Козырев, В. Д. Черняк. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. — 171 с. — ISBN 978-5-8064-1485-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/49977> (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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-phrasology-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 звукопроводения 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 с оценкой.

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:

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.08 ПРАВОВЕДЕНИЕ

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 и развитие общекультурной компетенции:

способность использовать основы правовых знаний в различных сферах деятельности (ОК-4);

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 «Правоведение» относится к дисциплинам базовой части учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

– основные понятия дисциплины, основные нормативно-правовые акты РФ, регламентирующую систему общественных отношений;

- классификацию отраслей права, методы решения конкретной правовой ситуации, систему органов государственной власти, в т.ч. в области природопользования и охраны окружающей среды;

– основные правовые нормы гражданского, трудового, семейного, экологического и административного права;

– виды ответственности и порядок применения наказаний за экологические правонарушения;

уметь:

– находить необходимую правовую норму для решения конкретных ситуаций социальной практики;

- определять правомерность действий, в т.ч. в области природопользования и охраны окружающей среды;

– понимать смысл нормативно-правовых актов;

- проектировать правомерные способы действий в различных жизненных ситуациях

владеть:

- навыками применения правовых норм в решении задач социальной практики гражданина;

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.Основы теории государства и права	Правовые знания как средство развития социально-правовой компетентности личности и становления профессиональной компетентности. Государство и его характеристика: форма, правления, форма государственного устройства, политический режим. Государство и право, их роль в жизни общества. Норма права и нормативно-правовые акты. Закон и подзаконные акты. Основные правовые системы современности. Источники российского права. Система российского права. Отрасли права. Правоотношения: понятие, структура, признаки. Правонарушение и юридическая ответственность. Правовое государство.
2.	Б.Основы конституционного права	Конституция Российской Федерации: понятие, признаки. Основы конституционного строя Российской Федерации. Конституционный статус личности. Система органов государственной власти в РФ и их правовой статус.
3.	В.Основы административного права	Понятие административного права, его субъекты. Понятие административного правонарушения, ее признаки, состав и виды. Административная ответственность. Виды административных взысканий и порядок их применения. Административная ответственность за нарушения в сфере информации.
4.	Г.Основы трудового права	Трудовое право как отрасль права. Субъекты трудового права. Основания возникновения трудовых отношений.Трудовой договор: понятие, виды, условия и порядок заключения, изменения и прекращения. Регулирование рабочего времени и отдыха. Трудовая дисциплина и ответственность за ее нарушение. Виды дисциплинарных взысканий и порядок их применения. Трудовые споры.
4.	Д.Основы гражданского права.	Гражданское право как отрасль права. Физические и юридические лица как субъекты гражданского права. Право собственности: понятие, формы, основания приобретения и прекращения. Обязательства в гражданском праве и ответственность за их нарушение. Стороны в обязательстве, основания их возникновения, способы обеспечения исполнения обязательств.
6.	Е.Основы наследственного права	Понятие наследования. Наследование по закону и по завещанию. Порядок принятия наследства. Сроки принятия наследства.
7.	Ж.Основы семейного права	Понятие семейного права. Брачно-семейные отношения. Понятие брака, условия его заключения и расторжения. Имущественные и неимущественные права супругов. Законный и договорной режим имущества супругов. Брачный договор. Алиментные правоотношения.
8.	З.Основы уголовного	Головное право как отрасль права. Преступление: понятие,

	права	признаки, состав и виды. Обстоятельства, исключающие преступность деяния. Понятие соучастия, его формы и виды соучастников. Уголовная ответственность за совершение преступлений. Виды уголовных наказаний и порядок их применения.

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 административного и уголовного права.

Тема 4. Основы трудового права.

Тема 5. Основы гражданского права.

Тема 6. 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:

1. 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: Административное право

Вопросы для обсуждения:

1. Задачи и принципы законодательства об административных правонарушениях.
2. Понятие, признаки и состав административного правонарушения. Классификация видов административных правонарушений в сфере информации.
3. Понятие, цели и особенности административной ответственности.
4. Административное наказание, понятие и виды. Порядок применения.

Тема 5: 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.

Тема 6: Наследственное право

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие наследования и его категории.
2. Порядок наследования по завещанию.
3. Порядок наследования по закону.
4. Способы принятия наследства и правовые последствия принятия наследства.

Тема 7: Семейное право

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика семейного права как отрасли права.
2. Личные и имущественные права и обязанности супругов.
3. Права и обязанности родителей и детей.
4. Алиментные обязательства супругов и других членов семьи.
5. Ответственность по семейному праву.

Тема 8: Уголовное право

Вопросы для обсуждения:

1. Уголовное право как отрасль права.
2. Преступление: понятие, виды, признаки и состав. Категории преступлений.
3. Соучастие в преступлении. Понятие, формы и виды соучастников.
4. Обстоятельства, исключающие преступность деяния.
5. Понятие уголовного наказания и его виды.
6. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

1. Выполнение тестов.
2. Выполнение практических заданий.
например:

- 1) составление схем по классификации юридических лиц, наследования по закону, органов управления охраной окружающей природной среды и природопользованием региона;
 - 2) заполнение таблиц: по способам приобретения права собственности, по порядку заключения и расторжения брака.
3. 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:

а) основная литература

1. Мухаев, Р.Т. Правоведение : учебник / Р.Т. Мухаев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 431 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-02199-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119461>
2. Правоведение : учебник / С.С. Маилян, Н.Д. Эриашвили, А.М. Артемьев и др. ; под ред. С.С. Маилян, Н.И. Косяковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 415 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01655-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116647>

б) дополнительная литература

1. Шкатулла, В. И. Правоведение [Текст] : учеб. для студентов вузов / Владимир Иванович, Валентина Васильевна, Мария Владимировна ; В. И. Шкатулла, В. В. Шкатулла, М. В. Сытинская. - 11-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 384 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 378-379. - ISBN 978-5-7695-9488-5.

2. Правоведение: учебное пособие / Ф.К. Зиннуров, С.Я. Казанцев, А.М. Артемьев и др. ; под ред. А.М. Артемьев, Ф.К. Зиннуров. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 256 с. - ISBN 978-

5-238-01801-0 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116648>

3. Правоведение [Текст] : сб. задач и упражнений / [В. А. Васенков, И. Л. Корнеева, И. Б. Субботина]. - Москва : Форум, 2014. - 160 с. - ISBN 978-5-91134-538-9

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>

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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.

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

- Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

- В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

- Каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

- В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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 в соответствии с учебным планом проводится в форме зачета с оценкой.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде 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..
22. Понятие права собственности. Способы приобретения и прекращения права собственности.
23. Понятие обязательства. Способы обеспечения обязательств.
24. Гражданско-правовой договор. Понятие и виды договоров. Порядок заключения, изменения и расторжения договоров.
25. Наследование по закону.
26. Наследование по завещанию.
27. Трудовой договор: понятие, виды, условия. Особенности заключения, изменения и прекращения.
28. Права и обязанности работника и работодателя.
29. Рабочее время и время отдыха.
30. Дисциплина труда. Виды дисциплинарных взысканий и порядок их применения.
31. Трудовые споры. Понятие, виды и порядок их разрешения.
32. Условия и порядок заключения брака. Порядок расторжения брака.
33. Личные и имущественные права и обязанности супругов. Брачный договор.

34. Алиментные обязательства супругов, родителей и детей.
35. Понятие преступление. Признаки, состав, классификация преступлений.
36. Понятие соучастия в преступлении. Формы и виды соучастников.
37. Обстоятельства, исключающие преступность деяния.
38. Уголовное наказание: понятие, цели и виды. Порядок их применения.
39. Предмет, методы, источники экологического права. Правовое регулирование экологических отношений.
40. Эколого-правовой статус человека: понятие и состав.
41. Виды ответственности за экологические правонарушения.

Критерии оценивания:

- владение понятийным аппаратом;
- глубина и осознанность знаний;
- знание нормативных актов регулирующих конкретный вид социального обеспечения и порядка его предоставления;
- 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.

Пример практического задания:

1. Заполнение таблиц: Например, «Отрасли права Российской Федерации».

Отрасль права	Краткая характеристика отрасли (предмет и метод правового регулирования)	Источники

2. составить схему наследования по закону, по классификации юридических лиц,

3. Пример правовой задачи.

При приёме на работу экономиста Миронова инспектор кадров потребовала от него следующие документы: а) паспорт; б) трудовую книжку; в) диплом об окончании вуза; г) характеристику с прежнего места работы; д) справку о состоянии здоровья; е) справку о доходах. Правомерно ли требование о предоставлении Мироновым всех перечисленных документов? Ответ поясните.

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 схем и 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 положения законодательства РФ	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. Студент продемонстрировал достаточно полные и осознанные знания. Решение кейс-задачи, выполнение осуществлялось с осознанной опорой на теоретические знания и умения применять их в конкретной ситуации; решение задачи не вызвало особых затруднений; могут быть 1-2 ошибки	Хорошо	70-89,9
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	Удовлетворительно	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.		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 Института исторического и правового образования Хайруллина Г.Х.

Эксперты:

Внешний:

к.ю.н. доцент кафедры конституционного права Башкирской академии государственной службы и управления при Президенте РБ И.И.Исхаков

Внутренний:

к.п.н., доцент кафедры права и обществознания БГПУ им. М.Акумлы Н.Л.Филиппов

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.09 ПОЛИТОЛОГИЯ

Рекомендуется для направления подготовки
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
квалификация выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

формирование общекультурных компетенций:

- способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-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) 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 «Политология» относится к базовой части учебного плана.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- категориальный и методологический аппарат политологии;
- взаимосвязь политической сферы общества с другими сферами;
- принципы функционирования политики в обществе;

уметь:

- объяснять суть политического феномена;
- оперировать категориями политологии;
- применять методологию политологии для выработки самостоятельного понимания происходящих в политической сфере общества процессов ;
- ориентироваться в изменениях современного политического процесса;
- вести диалог с представителями различных политических течений и идеологий;

владеть навыками:

- политического мышления, оценивания и действия;

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.	Предмет и задачи курса политологии Политическая жизнь	Политика как общественное явление, объект исследования и изучения. Предмет политологии. Политология - наука о роли и месте политики в общественной жизни, о политических

	современного общества. Политическая система	отношениях, политических институтах, системах и теориях. Особенности изучения политики в российском обществоведении. Место политологии в системе обществоведения: политология и философия, политология и политическая экономия, политология и политическая социология, политология и политическая история и другие науки (социология, психология, экология, демография, право, футурология и др.). Функции политологии: теоретическая, познавательная, мировоззренческая, прикладная, объясняющая, эмпирическая, прогностическая и др. Методы исследования: исторический, эмпирический, сравнительный, математический, социологический, общелогический, теоретический и др. Категории науки политологии. Возрастание роли политики в современном мире и необходимость комплексного ее изучения как науки.
2.	Политические партии и общественно-политические объединения и движения. Политическое сознание и поведение.	Современные представления о структуре и функциях политической системы. Методологические основы сравнительного политологического анализа современных государств. Типология политических систем: критерии и варианты. Основные политические институты современного общества. Конституция как политический институт. Политические права и свободы граждан. Характер политической системы современной России. Современное государство. Государство как основной политический институт. Структура и функции государства. Формы правления и формы устройства современных государств. Политические режимы, их классификация и влияние на общественную жизнь. Основные государственные институты: законодательные, исполнительные, судебные, административные, силовые, региональные. Местное самоуправление и его роль в системе власти. Экономическая и социальная политика современных государств: зарубежный и отечественный опыт. Состояние и тенденции развития российского государства в XXI веке. Гражданское общество. Специфика современного понимания структуры и функций гражданского общества, его роли в политической жизни. Выборы и их значение для оптимизации взаимодействия гражданского общества и государства. Партии и партийные системы, их классификация и роль в осуществлении и распределении власти. Общественные организации и движения. Группы и ассоциации. Средства массовой информации, их место и функции в политической жизни современного общества. Проблемы и результаты становления гражданского общества в современной России.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

ТЕМА 1. Предмет и задачи курса политологии Политическая жизнь современного общества. Политическая система.

ТЕМА 2. Политические партии и общественно-политические объединения и движения. Политическое сознание и поведение.

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

ТЕМА 1. Предмет и задачи курса политологии

Вопросы для обсуждения:

Политика как общественное явление, объект исследования и изучения. Предмет политологии. Политология - наука о роли и месте политики в общественной жизни, о политических отношениях, политических институтах, системах и теориях.

Особенности изучения политики в российском обществоведении. Место политологии в системе обществоведения: политология и философия, политология и политическая экономия, политология и политическая социология, политология и политическая история и другие науки (социология, психология, экология, демография, право, футурология и др.). Функции политологии: теоретическая, познавательная, мировоззренческая, прикладная, объясняющая, эмпирическая, прогностическая и др. Методы исследования: исторический, эмпирический, сравнительный, математический, социологический, общелогический, теоретический и др. Категории науки политологии. Возрастание роли политики в современном мире и необходимость комплексного ее изучения как науки.

ТЕМА 2. Политическая жизнь современного общества. Политическая система.

Вопросы для обсуждения:

Современные представления о структуре и функциях политической системы. Методологические основы сравнительного политологического анализа современных государств. Типология политических систем: критерии и варианты. Основные политические институты современного общества. Конституция как политический институт. Политические права и свободы граждан. Характер политической системы современной России. Современное государство. Государство как основной политический институт. Структура и функции государства. Формы правления и формы устройства современных государств. Политические режимы, их классификация и влияние на общественную жизнь. Основные государственные институты: законодательные, исполнительные, судебные, административные, силовые, региональные. Местное самоуправление и его роль в системе власти. Экономическая и социальная политика современных государств: зарубежный и отечественный опыт. Состояние и тенденции развития российского государства в XXI веке. Гражданское общество. Специфика современного понимания структуры и функций гражданского общества, его роли в политической жизни. Выборы и их значение для оптимизации взаимодействия гражданского общества и государства. Партии и партийные системы, их классификация и роль в осуществлении и распределении власти. Общественные организации и движения. Группы и ассоциации. Средства массовой информации, их место и функции в политической жизни современного общества. Проблемы и результаты становления гражданского общества в современной России.

ТЕМА 3. Политические партии и общественно-политические объединения и движения

Вопросы для обсуждения:

Место партий в политической системе общества. Признаки и механизм становления политической партии. Отличие партии от иных общественно-политических организаций и объединений. Партия и социальная общность. Социальная база и социальный состав политических партий. Партийные лидеры, аппарат и партийные массы. Программные

документы партий. Взаимодействие партий с иными звеньями политической системы общества. Функции партий в политической жизни общества. Финансирование политических партий. Партийные системы. Типологии партийных систем. Однопартийность и многопартийность: социальные и культурно-исторические корни. «Плюсы» и «минусы» многопартийности. Правящие и оппозиционные партии. Партийные коалиции. Политический моноцентризм и политический плюрализм в условиях многопартийности. Политическая оппозиция. Массовые общественно-политические движения и объединения как форма выражения социальных интересов, инициатив и настроений. Место и роль общественно-политических объединений и движений в политической жизни общества. Типы общественно-политических организаций и движений. Формальные и неформальные организации. Современные функции профессиональных союзов. Молодежные и женские организации. Новые социальные движения и объединения. Группы давления, неформальные клубы и их участие в политической жизни. Специфика и эволюция современных общественно-политических движений и объединений в России и Татарстане.

ТЕМА 4. Место и роль государства в политической системе.

Вопросы для обсуждения:

Особенности государства как политической организации. Государство как основной институт политической системы общества, его функции, взаимодействие с другими элементами политической системы. Современные концепции государства. Концепции возникновения государства как института политической власти: теологическая, патриархальная, общественного договора, марксистская и др. Факторы возникновения государства: экономический, экологический, внешний и др. Признаки (принудительность, суверенность, всеобщность), атрибуты (население, территория, армия, валюта) и символика (герб, флаг, гимн) государства. Формы правления: монархия (абсолютная и ограниченная), республика (президентская и парламентская). Формы государственного устройства: унитарное государство, федерация, конфедерация. Особенности государственного правления в республике Башкортостан (президент, кабинет министров, администрация, Верховный Совет). Принципы взаимоотношения Республики Башкортостан с другими странами.

ТЕМА 5. Политическое лидерство.

Политический лидер. Сущность и природа политического лидерства. Лидерство как социальный и политический феномен. Структура политического лидерства. Типы политического лидерства. Авторитарный тип лидерства. Либеральный стиль лидерства. Демократический стиль политического лидерства. Харизматический тип лидерства. Специфические особенности политического лидерства. Лидеры политических партий. Имидж политического лидера. Культ личности.

ТЕМА 6. Политическая культура

Вопросы для обсуждения:

Категория «политическая культура общества». Широкий и узкий смысл понятия «политическая культура». Политическая культура общества как часть культуры. Материальные и идеологические компоненты политической культуры. Массовый, групповой и индивидуальный аспекты политической культуры. Политическая культура личности, группы, класса, нации, общества. Система ценностей политической культуры. Задачи становления политической культуры в России. Потребности качественного обновления культуры народовластия в процессе реформирования политической системы общества. Необходимость преодоления авторитарных и тоталитарных традиций. Механизм формирования политической культуры. Политическая культура и плюрализм.

ТЕМА 7. Политическое сознание и поведение.

Вопросы для обсуждения:

Политическое сознание. Структура и уровни политического сознания. Политическая идеология и психология. Классические и современные политические идеологии. Роль

религии в формировании политических представлений людей. Механизм возникновения и функционирования общественного мнения. Массовые настроения и политический процесс. Специфика и структура политического сознания населения современной России. Политическое поведение. Основные виды и факторы политического поведения людей. Культура политического поведения, ее социально-историческая обусловленность и основные характеристики. Политические стереотипы и установки. Политическое участие: типы и формы. Состояние и тенденции политического участия в различных странах. Политическое лидерство, типология и социальная роль. Политические конфликты: причины возникновения, динамика и механизмы регулирования. Особенности культуры политического поведения российских граждан.

ТЕМА 8. Мировой политический процесс.

Вопросы для обсуждения:

Теории мирового политического процесса. Современные геополитические модели и их значение для изучения международной обстановки. Тенденции мировой политики в XXI веке. Основные параметры современной геополитической ситуации. Причины, механизмы и опыт разрешения глобальных и региональных конфликтов. Международное положение и юридический статус современной России, ее роль в мировых делах. Основные вопросы внешней политики в ближнем и дальнем зарубежье. Международные политические институты. Классификация международных политических институтов. История возникновения и развития современных глобальных и региональных политических институтов, их структура и функции. Проблемы реформирования Организации Объединенных Наций и региональных политических и военных организаций. Состояние и тенденции развития постсоветских транснациональных политических институтов. Пути и методы решения глобальных проблем. ООН как международный политический механизм универсального типа. Роль основных государственных группировок: военно-политических блоков. Движение неприсоединения и др. Политические «Евросоюзы» и др. Европейский парламент. Участие РФ и РБ в международных объединениях.

Требования к самостоятельной работе студентов (примерная тематика курсовых работ и/или рефератов, примерные задания по всем видам СРС).

1. Соотношение политики и политического в политологическом знании.
2. Структура науки политологии.
3. Основные общественные функции политологии.
4. Политическая социология и политология.
5. Значение изучения науки политологии в современных условиях.
6. Многообразие определений политики: причины и содержание.
7. Частные политические науки: их роль в современном научном знании и соотношение с политологией.
8. Политика как социальный феномен и объект исследования.
9. Соотношение политической подсистемы общества с другими подсистемами: гражданским обществом и производственно-экономической сферой.
10. Структура и функции политической деятельности.
11. Функциональная общность политики и морали. Различия между политикой и моралью.
12. Пути разрешения противоречий между целями и средствами в политике.
13. Анархистская концепция политики.
14. Понятие и история прав человека.
15. Идеи прав человека в античности и Средневековье.
16. Либеральная трактовка прав человека.
17. Важнейшие права личности и проблема их реализации в современном мире.
18. Государственная власть как соотношение "господство - подчинение".
19. Англо-американская и французская школы: различные подходы к рассмотрению отношений "господства - подчинения".
20. Бихевиористские концепции властных отношений.

21. Субъективная мотивация политического поведения: психологические трактовки власти (З. Фрейд, К.Г. Юнг и др.).
22. Системные и структурно-функционалистские концепции власти.
23. Роль личности в системе власти.
24. Личность, этика, народ в системе власти и властных отношений.
25. Демократизация политической системы в России.
26. Власть и политический плюрализм.
27. Особенности структуры политической системы России.
28. Компаративный анализ различных политических систем, существующих в современном мире. (Например, Великобритания, Норвегия, Швеция, или Иордания и Саудовская Аравия.)
29. Особенности политической системы современного общества в отличие от других его сфер жизнедеятельности (экономической, духовной и др.).
30. Политическая система общества и политическая власть.
31. Соотношение понятий "политическая система" и "политический режим".
32. Государство: происхождение и сущность.
33. Исторические рубежи в развитии государства.
34. Правовое государство: идеал и действительность.
35. Сравнительный анализ учения о государстве Т. Гоббса и Дж. Локка.
36. Идеальное государственное устройство в представлении Ж.-Ж. Руссо.
37. Разделение властей как необходимое условие правового государства.
38. "Общественный договор" как одна из теорий возникновения государства.
39. Теория и практика "государства всеобщего благоденствия".
40. Референдум как форма политического участия.
41. Тенденции развития современных государств.
42. Человек как субъект и объект политики.
43. Причины активности и пассивности в политическом поведении личности.
44. Теоретические основы политической социализации.
45. Основные институты политической социализации на современном этапе.
46. Социализация и политическая культура.
47. Цели и механизмы политической социализации.
48. Особенности политической социализации в условиях современной России.
49. Используя различные методики и теоретические подходы, составьте политические портреты современных лидеров.
50. Используя исторический подход, рассмотрите становление и развитие института политического лидерства.
51. Используя сравнительный подход, сопоставьте политическое лидерство различных исторических эпох.
52. Работа Н. Макиавелли "Государь" и постановка проблемы типологии политических лидеров.
53. Основные концепции политического лидерства в современной политологии.
54. Политика и право..
55. Политические портреты лидеров Великой Французской революции.
56. Особенности политического лидерства в социалистических странах.
57. Особенности политического лидерства в странах "третьего мира".
58. Понятие политической культуры и ее структура.
59. Функции политической культуры.
60. Особенности политической культуры западного общества.
61. Духовные основы политической культуры России.
62. Соотношение понятий "политическая культура" и "национальный характер".
63. Демократический тип политической культуры : особенности проявления.

64. Характер взаимосвязи политической культуры современного общества и его политической системы.

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) **основная литература** Батулин, В.К. Политология : учебник для бакалавров / В.К. Батулин, И.В. Батурина. – Москва : Юнити, 2016. – 391 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446890>
 Зеленков, М.Ю. Политология : учебник / М.Ю. Зеленков. – 2-е изд., доп. и уточн. – Москва : Дашков и К°, 2020. – 340 с. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573147>
 Гаджиев, К. С. Политология [Текст] : базовый курс : учеб. для бакалавров / К. С. Гаджиев. – 3-е изд. ; перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013
 Политология [Текст] : учеб. / под ред. А. Ю. Мельвиля. – М. : Проспект, 2013

Дополнительная литература

- Масягутова А.К, Садриев М.М. Мировая политика: учеб. пособие - Уфа: Изд.-во БГПУ, 2009
 Садриев М.М. Молодежная политика: учеб. Пособие.- Изд-во БГПУ, 2010
 Кравченко А.И. Политология: учебник. – М.: Проспект, 2011
 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/>

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

Для подготовки к семинарским занятиям рекомендуется составлять студентам задания на чтение текстов, поиск дополнительной информации и написания мини-эссе с ответами на вопросы, на семинарских занятиях организовывать работу в малых группах и проводить дискуссии. На лекциях и семинарах рекомендуется привлекать аудиовизуальные материалы, которые позволили бы иллюстрировать и обсуждать политологические понятия. Как показал опыт работы с визуальными материалами, они стимулируют рефлексивную дискуссию, а наряду с чтением текстов, релевантных теме занятия, влияют на формирование у студентов политологического воображения. Важным для усвоения материала является не только осмысление текстов классиков и современных авторов, но и визуализация логики аргументации в виде различного рода когнитивных карт. Это позволяет развивать у студентов образное мышление и системное видение политических процессов и явлений. Работа в малых группах и дискуссии влияют на развитие у студентов коммуникационных навыков, способствуют формированию критического политологического взгляда на реальность. Для проведения курса лекций рекомендуется разработать вебсайт курса с полным контентом учебно-методических материалов, включая рабочую программу, тематический план-график занятий, презентации и конспекты лекций, задания и инструкции к выполнению промежуточных и финальных заданий по курсу, обязательные и дополнительные источники. Для проведения семинарских занятий целесообразно использовать серию отличающихся друг от друга сценариев, нацеленных на формирование соответствующих компетенций.

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 вопросов для собеседования

Примерный перечень вопросов к зачету по политологии:

1. Политика как общественное явление.
2. Предмет политологии.
3. Функции политологии.
4. Общество как система. Политическая система общества.
5. Структура политической системы.
6. Функции политической системы.
7. Типология политических систем: критерии и варианты
8. Государство как основной политический институт.
9. Структура и функции государства.
10. Концепции возникновения государства
11. Формы правления и формы устройства современных государств.

12. Политические режимы, их классификация и влияние на общественную жизнь
13. Гражданское общество: его структура и функции.
14. Признаки и механизм становления политической партии.
15. Партийные системы. Типологии партийных систем.
16. Место и роль общественно-политических объединений и движений в политической жизни общества.
17. Сущность и природа политического лидерства.
18. Структура политического лидерства.
19. Типы политического лидерства.
20. Политическая культура общества как часть культуры
21. Материальные и идеологические компоненты политической культуры
22. Политическое сознание.
23. Структура и уровни политического сознания.
24. Классические и современные политические идеологии.
25. Механизм возникновения и функционирования общественного мнения.
26. Политическое поведение. Основные виды и факторы политического поведения людей.
27. Политическое участие: типы и формы.
28. Теории мирового политического процесса.
29. Современные геополитические модели и их значение для изучения международной обстановки.
30. Международные политические институты.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими	Хорошо	70-89,9

	большей степенью самостоятельности и инициативы	теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69,9
Неудовлетворительный	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:

Доктор социологических наук, профессор кафедры философии, социологии и политологии БГПУ им. М Акмуллы В.Н. Антошкин

Эксперты:

внутренний

Д-р филос. наук, профессор кафедры философии, социологии и политологии зав. кафедрой философии, социологии и политологии БГПУ им. М. Акмулл В.С. Хазиев

внешний

Д-р филос. наук, профессор, заведующий Ф.С. Файзуллин кафедрой философии УГАТУ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»
(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акмуллы»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.10.01 ВВЕДЕНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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 общекультурных компетенций:
способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).
- способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества:
целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность,
гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4).
- формирование профессиональной компетенции:

способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-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 «Введение в педагогическую деятельность» относится к базовой части учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- содержание и сущность педагогической деятельности;
- требования к современному учителю профессионального стандарта и нормы реализации педагогической деятельности;
- ценностные основы профессионально-педагогического развития и деятельности.

Уметь:

- интерпретировать требования профессионального стандарта педагогической деятельности учителя;
- определять структуру и функции педагогической деятельности учителя
- выявлять социально-значимые и профессионально-личностные качества учителя как субъекта педагогической деятельности.

Владеть:

- способами соотнесения знаний об опыте педагогической деятельности с требованиями профессионального стандарта;
- способами пропаганды значимости педагогической профессии для социально-экономического развития страны.

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.	Гуманистическая природа педагогической деятельности.	Понятие гуманизма. Гуманистическая составляющая педагогического образования. Педагоги-гуманисты. Конвенция о правах ребенка. Типовые затруднения ребенка и варианты приемов оказания помощи.
5.	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.
6.	Требования к личности учителя и профессиональной компетентности	Профессиональная компетентность и ее структура. Содержание теоретической готовности учителя. Содержание практической готовности учителя.
7.	Педагогическое мастерство и педагогическое творчество.	Понятия педагогического мастерства и творчества. Основы педагогического мастерства. Понятия Педагогическая техника и технология.
8.	Подготовка современного педагога	Значимость качества подготовки учителя в развитии учащихся и школы в целом. Требования к современному учителю. Технология подготовительной деятельности учителя.
9.	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.
10.	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.

Тема 3. Личность учителя.

Тема 4. Гуманистическая природа педагогической деятельности.

Тема 5. Требования к личности учителя и профессиональной компетентности.

Тема 6. Педагогическое мастерство и педагогическое творчество.

Тема 7. Современная система отечественного образования

Тема 8. Профессионально-личностное становление и развитие учителя.

Рекомендуемая тематика практических занятий:

Тема 1. Общая характеристика педагогической профессии.

Вопросы для обсуждения:

1. Педагогическая профессия в современном обществе.

2. Сущность и социальное назначение педагогической профессии.

3. Особенности педагогической профессии.

4. Профессиональные задачи педагога.

5. Функции профессиональной деятельности учителя.

Тема 2. Особенности профессиональной деятельности современного учителя.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность педагогической деятельности.

2. Основные виды педагогической деятельности.

3. Структура педагогической деятельности.

4. Профессиональная готовность к педагогической деятельности.

Тема 3. Учитель как субъект педагогической деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Учитель как субъект педагогической деятельности.

2. Профессионально-педагогическая направленность личности учителя.

3. Понятие педагогического мастерства и творчества.

4. Профессиограмма учителя.

Тема 4. Личность учителя.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика личности современного учителя.

2. Гуманистическая природа педагогической деятельности.

3. Типовые затруднения ребенка и варианты приемов оказания помощи.

Тема 5. Гуманистическая природа педагогической деятельности.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие гуманизма.

2. Гуманистическая составляющая педагогического образования.

3. Педагоги-гуманисты.

4. Конвенция о правах ребенка.

5. Типовые затруднения ребенка и варианты приемов оказания помощи.

Тема 6. Педагогическая культура.

Вопросы для обсуждения:

1. Педагогическая культура как сущностная характеристика личности педагога, ее неотъемлемые части.

2. Характеристика профессионального поведения учителя.

3. Педагогическая этика. Педагогический такт как важнейший принцип профессиональной этики.

Тема 7. Требования к личности учителя и профессиональной компетентности.

Вопросы для обсуждения:

1. Профессиональная компетентность и ее структура.

- 2.Содержание теоретической и практической готовности учителя.
- 3.Понятие педагогического мастерства и творчества.
- 4.Основы педагогического мастерства. Педагогическая техника.

Тема 8. Подготовка современного педагога.

Вопросы для обсуждения:

- 1.Значимость качества подготовки учителя в развитии учащихся и школы в целом.
- 2.Требования к современному учителю.
- 3.Технология подготовительной деятельности учителя.

Тема 9. Современная система отечественного образования.

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.

Тема 10. Профессионально-личностное становление и развитие учителя.

Вопросы для обсуждения:

- 1.Педагогические инновации в современной школе.
- 2.Профессионализм как результат систематического повышения квалификации.
- 3.Современная педагогическая публицистика, научная и художественная литература о современном учителе.

Требования к самостоятельной работе студентов

/п	Раздел	Вопросы, выносимые на СРС	Задания для СРС	Форма оценивающего средства
.	Общая характеристика педагогической профессии.	Роль педагогической профессии в современном обществе	Подготовить конспект или видеопрезентацию (Power Point)	Конспект /видео-презентация
.	Особенности профессиональной деятельности современного учителя	Учитель как субъект педагогической деятельности	Обосновать свою педагогическую позицию и сформулировать правила, которым должен отвечать образ современного педагога	Логико-смысловая схема и краткий план-конспект
.	Личность учителя и его педагогическая культура	1. Характеристика личности учителя 2. Педагогический такт как принцип профессиональной этики. Стили педагогического общения	Спроектировать логико-смысловую модель «Портрет современного учителя» 1) проанализировать проблемные ситуации (2-3) и предложить варианты их решения 2) составить свой проект педагогических заповедей	Логико-смысловая модель 1)План проблемной ситуации и ее варианты решения 2) проект педагогических заповедей

	Профессиональная компетентность учителя	Структура профессиональной компетентности учителя	Составить схему профессиональной компетентности, представить ее развернутое пояснение	Логико-смысловая схема
	Профессионально-личностное становление и развитие учителя.	1) Федеральный закон «Об образовании в РФ». Принципы законопроекта 2) Ориентации на профессию учителя 3) Основы педагогического мастерства.	1) Составить таблицу по основным направлениям и соответствующим принципам государственной политики в области образования 2) Провести микроисследование актуальных вопросов подготовки современного педагога, подготовить выступление с презентацией для «Круглого стола» 3) Описать передовой опыт педагогов-новаторов (2-3) выразить свое отношение к позиции учителя-мастера	1) Таблица 2) Проект выступления, видео-Презентации 3) Педагогическое эссе

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. Сластенин, В.А., Педагогика: учебник для студ. пед. вузов / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. - 11-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2012. – 608 с.

2. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика: Учеб. Пособие для студ.высш. учеб.заведений / Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская.- М.- Издательский центр «Академия», 2008.- 224с.

дополнительная литература:

1. Мижериков, В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность. – М.: Пед общество России, 2002. – 268с.

2. Роботова, А.С. Задания для самостоятельной работы по курсу «Введение в педагогическую деятельность»: развитие профессиональных компетенций: учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов вузов /А.С.Роботова, И. А. Хоменко; под ред. А. П.Тряпицыной. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. - 75 с.

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://www.edu.ru>
3. <http://www.edu.ru>
4. <https://dic.academic.ru/>
5. <http://www.edu.ru>
6. <http://elibrary.ru>
7. <http://studentam.net>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения (проектор, ноутбук), учебные и методические пособия: учебники, учебно-методические пособия, пособия для самостоятельной работы, сборники тренировочных тестов, электронный учебник; видеофильмы, презентации, видеолекции.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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» выполняет пропедевтическую, ориентировочную функцию на начальном этапе обучения первокурсников педагогических вузов. 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 обучении студентов педагогическим дисциплинам 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, развитию профессиональной мотивации и повышению качества их подготовки. К таковым относятся проблемная лекция, проблемный семинар, практико-ориентированный семинар, дискуссия, тренинг, метод проектов, видеометоды и др.

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 практикоориентированными заданиями, тестами.

Примерные практикоориентированные задания

1. Конструкторское задание «Портрет учителя как субъекта деятельности».

Создайте наглядный образ учителя как субъекта деятельности, опираясь на универсальный алгоритм конструирования Логико-смысловой модели. Представьте профессионально-личностные качества и свойства учителя, которые характеризуют его субъектность в действиях, поступках, поведении деятельности.

2. Модельно-прогностические задания «Модель общения»:

1) *Спроектируйте педагогическую ситуацию, опираясь на учебно-дисциплинарную, либерально-попустительскую или демократическую модель общения, исходя из следующих исходных условий: «У преподавателя была особая, обидная для студентов манера обсуждать контрольные работы. Сначала раздавались тетради отличникам со словами «...».*

2) *Разыграйте этюд с товарищем. Обсудите возможные варианты поведения педагога.*

3. Творческое задание «Моя точка зрения»:

Напишите эссе, изложив вашу точку зрения на педагогическую проблему, подкрепляя ваши рассуждения аргументацией, результатами исследований, мнениями ученых, примерами исторического и личного опыта. Используйте в работе предложенный примерный план написания эссе.

4. Исследовательское задание (для участия в коллоквиуме) «Значимость моей – педагогической профессии».

1) *Продумайте вопросы и определите тип установки на будущую профессию, выбирая один из вариантов ответа на вопрос: «Что вас больше всего привлекает в работе учителя?»*

- 1 – интерес к школе, педагогической деятельности, к общению и работе с детьми;
- 2 – желание заниматься любимыми предметами, все время узнавать что-то новое;
- 3 – возможность получить высшее образование, общественная ценность и сложность профессии;
- 4 – желание сохранить круг друзей, привлекательность жизни в студенческом коллективе.

2) *определите какому из вариантов ответа соответствует определенный тип установки на педагогическую профессию: 1 – профессионально-деловой; 2 – познавательный; 3 – социально значимый; 4 – ситуативный (случайный).*

3) *ответе на вопрос, какой тип установки являются наиболее предпочтительными для профессии учителя? (познавательный и профессионально-деловой); прокомментируйте свой ответ.*

Примерные тестовые задания

(на выбор одного ответа / двух и более ответов из нескольких предложенных)

1. Высший уровень профессиональной пригодности педагога является:
 - наличие общих способностей
 - педагогическое призвание
 - наличие специальных способностей
 - наличие у педагога профессионально-педагогических намерений, интереса к профессии
2. Вид трудовой деятельности, содержанием и целью которой является создание условий для становления и развития личности другого человека, называется:
 - образовательной деятельностью
 - педагогической квалификацией
 - педагогической профессией
 - образованием
3. О педагогической направленности личности будущего педагога свидетельствуют:
 - желание управлять другими
 - доминирование
 - сознание высокой миссии учителя
 - Авторитетность
4. Преподавание - это педагогическая деятельность, направленная на:
 - решение задач формирования у учащихся отношений к природе, к предметам и явлениям окружающего мира, к себе
 - организацию воспитательной среды и управление различными видами деятельности воспитанников

управление познавательной деятельностью учащихся

решение задач формирования у учащихся отношений к обществу, к труду, людям, учению

5. Социально-профессиональная направленность личности учителя характеризуется: ориентацией педагога на развитие рефлексии, эмпатии и познавательных способностей ориентацией педагога на ценности педагогической деятельности и гуманистические социально-профессиональные установки

ориентацией педагога на человека как на цель, а не на средство достижения результатов профессиональной деятельности

продуктивностью общения и успешность взаимодействия с обучающимися в учебно-воспитательном процессе

6. Профессиональная компетентность педагога интерпретируется следующим образом:

содержание подготовки педагога к управлению учебно-познавательной деятельностью учащихся

потенциальная способность осуществлять *педагогическую* деятельность при наличии знаний, опыта и готовности к решению педагогических задач

теоретическая готовность педагога к осуществлению педагогической деятельности личные возможности должностного лица, его квалификация (знания, опыт), позволяющие эффективно решать профессиональные задачи

7. Теоретическая готовность предполагает наличие у педагога:

коммуникативных умений

аналитических умений

организаторских умений

экспериментальных умений

8. Практическая готовность предполагает наличие у педагога:

прогностических умений

аналитических умений

организаторских умений

рефлексивных умений

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	<i>Включает признаки нижестоящего уровня.</i> Способность вести поиск новых решений поисковой деятельности, добывать субъективно (для себя) или объективно новую информацию; проектировать и создавать новый продукт, опираясь на предыдущие	Отлично	90-100

		уровни деятельности (правила, выводы, доказательства, новые смыслы, упражнения, формы деятельности - игры, сюжеты и др.)		
Базовый	Перенос способов деятельности в новые ситуации	<i>Включает признаки нижестоящего уровня.</i> Способность самостоятельно добывать необходимую информацию, систематизировать ее и грамотно применять известные способы решения профессиональных задач в новых педагогических ситуациях.	Хорошо	70-89,9
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Способность воспроизвести фиксированные знания и повторить действия по образцу, заданным правилам (алгоритмам) ранее решаемых учебных задач.	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 кафедры педагогики и психологии БГПУ им. М.Акмуллы, кандидат педагогических наук, Манько Н.Н.

Эксперты:

Директор МБОУ лицея №5 г.Уфы, кандидат педагогических наук Зарипова А.И.

Доцент кафедры педагогики БГПУ им. М.Акмуллы, кандидат педагогических наук, Шеина Л.П.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.10.02 ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рекомендуется 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 общекультурных компетенций:
 - способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- формирование общепрофессиональной компетенции:
 - способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4);
- формирование профессиональной компетенций:
 - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-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) 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» относится к базовой части профессионального цикла.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- сущность и особенности педагогической деятельности, основные теории воспитания и обучения, методы педагогической диагностики личности и коллектива;
- основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- методы, средства и формы организации педагогического процесса;
- педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта;

Уметь:

- определять (ставить) воспитательные и образовательные цели и задачи;
- проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий;
- использовать в педагогической деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;
- использовать методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;

Владеть

- методами, приемами и средствами воспитания и обучения социально-личностных качеств с использованием современных развивающих технологий;
- навыками подготовки и проведения внеклассных воспитательных мероприятий;
- методикой организации самостоятельной воспитательной и познавательно-творческой деятельности учебного и исследовательского характера;
- методами педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальными дидактическими технологиями.

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 в педагогику физической культуры.	Проблемы и задачи педагогики физического воспитания и спорта. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой. 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. Факторы воспитания личности. Современные подходы к воспитанию. Характеристика современных целей и ценностей воспитания. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности. Специфика цели воспитания в физическом воспитании. Характер воспитательных задач. Взаимосвязь понятий о приемах, методах и технологиях воспитания. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников в воспитательной работе. 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. Методы воспитания. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов в физкультурно-спортивной деятельности. Диагностика уровня воспитанности спортсменов. Требования к планированию воспитательной работы с ними. Особенности самовоспитания в спорте. Самоорганизация и самообразование. Самоорганизация в тренировочно-спортивной деятельности Самовоспитание как компонент самообразования. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
4	Дидактика физической культуры	Особенности дидактики как науки, её предмет и задачи. Сущность процесса обучения. Основные категории дидактики физической культуры. Задачи обучения. 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. Традиционные формы и средства контроля. Оценка и самооценка. Оценка и отметка. Инновации в оценивании образовательной деятельности обучающихся основной и средней школы.
5	Дидактические технологии и инновации в области физической культуры.	Дидактические технологии обучения: сущность понятия «педагогическая технология», характеристика современных дидактических технологий обучения. Характеристика основных педагогических технологий в физической культуре и спорте. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорте. Проблемное обучение и инновации в обучении. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр. Деловые игры и программированное обучение. 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. Структура и содержание воспитательного процесса.

Тема 2. Система методов и форм воспитания в физической культуре.

Тема 3. Дидактика физической культуры.

Тема 4. Дидактические технологии и инновации в области 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. Классификации методов воспитания.
2. Сущность понятия «форма воспитательной работы», классификация форм воспитательной работы, их характеристика.
3. Формы внеклассной и внешкольной воспитательной работы, специфика организации.
4. Самовоспитание в спорте. Самоорганизация и самообразование. Самоорганизация в тренировочно-спортивной деятельности.
5. Самовоспитание как компонент самообразования.
6. Воспитание социально-личностных качеств учеников: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.

Тема 4, 5: Дидактика физической культуры.

Вопросы для обсуждения:

- 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.
6. Методы и формы контроля. Традиционные формы и средства контроля.
7. Оценка и самооценка. Оценка и отметка.
8. Инновации в оценивании образовательной деятельности обучающихся в ОО.

Тема 6: Дидактические технологии и инновации в области физической культуры.

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность понятия «педагогическая технология». Характеристика современных педагогических технологий обучения.
2. Педагогические технологии в физической культуре и спорте.
3. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорта.
4. Игровые технологии обучения.
5. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.

Требования к самостоятельной работе студентов:

1. Подготовьте рекомендации по рациональному использованию свободного времени для самообразования.
2. Составьте программу СРС по изучению педагогических или специальных дисциплин.
3. Представьте в виде кластера понятийно-категориальных аппарат педагогики физической культуры и спорта.
4. Составьте словарь определений категорий и понятий, вошедших в Ваш кластер. Обоснуйте свой подход к составлению кластера.
5. 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.
5. Просмотр видео урока. Определить тип и структуру урока. Какие методы и приемы обучения использует педагог на уроке. Определите какие методы и формы контроля применяет педагог для оценки знаний учащихся.
5. Наблюдение урока. Определить технологии обучения, который использует учитель.

6. Осуществите анализ воспитательных технологий. Выберите одну из них, опишите и подготовьте презентацию изученной технологии.
7. Разработайте фрагмент беседы со школьниками или их родителями на тему (сформулировать самим на выбор, по указанным группам тем (направлениям воспитания).
Ход выполнения задания.
 - Определите тему, интересную школьникам 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 школьникам? 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.
11. Разработайте программу по воспитанию социально-личностных качеств учеников.
12. Составьте реферат на темы (выберите одну из тем):

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ

1. Профессиональная компетентность спортивного педагога. Основные уровни и показатели.
2. Воспитательный потенциал спорта.
3. Основные подходы к пониманию сущности педагогического мастерства в современной педагогике спорта.
4. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
5. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
6. Педагогическое руководство самовоспитанием в спорте.
7. Взаимодействие учителя физической культуры и классного руководителя как условие успешной социальной адаптации школьников.
8. Гуманистическая направленность и воспитательные возможности спорта как средства реабилитации.
9. Физическая культура и спорт как альтернатива социально-негативным факторам, влияющим на молодое поколение.
10. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в спорте.
11. Цель и задачи воспитания юных спортсменов в новых социально-экономических условиях.
12. Самообразование как индивидуальная познавательная деятельность.
13. Особенности самовоспитания в университетском спорте.
14. Самоорганизация свободного времени.
15. Направленность лидерства в спорте как педагогическая проблема.
16. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
17. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
18. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
19. Принципы организации детского спортивного коллектива.

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) основная 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

б) дополнительная литература:

1. Бордовская, Н. В. Педагогика [Текст]: [учеб. пособие для студентов вузов] / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. - СПб.: Питер, 2011.

2. Костицина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>

3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; науч. ред. И.В. Ермаков; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 246 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>

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 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 содержания программы 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. Возникновение педагогики физической культуры как объективной потребности современности.
3. История развития педагогики физической культуры за рубежом и в России.
4. Связь педагогики физической культуры с другими науками: философией, педагогикой, психологией, социологией, историей спорта, теорией спортивной тренировки, анатомией, культурологией и др.
5. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики ФК.
6. Воспитательные возможности и их реализация: в физической культуре, массовом спорте, базовом спорте, спорте высших достижений, рекреационных занятиях, реабилитационных занятиях.
7. Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочного занятия. Воспитательный потенциал спортивного соревнования.
8. Воспитательные возможности различных видов спорта.
9. Характеристика воспитания как педагогического процесса.
10. Факторы воспитания личности.
11. Современные теории воспитания.
12. Характеристика современных целей и ценностей воспитания.
13. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
14. Специфика цели воспитания в физическом воспитании и спорте.
15. Структурные компоненты воспитательного процесса.
16. Содержание воспитательной работы: нравственное, гражданское, эстетическое, патриотическое, трудовое, физическое, экологическое.
17. Принципы и методы воспитания.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов.
19. Особенности самовоспитания и самообразования в спорте.
20. Самоорганизация как условие двигательной активности.
21. Особенности дидактики как науки, её предмет и задачи.
22. Сущность процесса обучения.
23. Основные категории дидактики физической культуры.

24. Особенности процесса обучения в условиях современности.
25. Компетентностный подход при проектировании и реализации процесса обучения.
26. Принципы обучения (сознательности, наглядности, активности, доступности, систематичности, последовательности, прочности).
27. Понятие о методах обучения.
28. Классификация методов обучения.
29. Основная организационная форма обучения.
30. Методы, приемы, средства организации и управления педагогическим процессом.
31. Формы организации занятий по физическому воспитанию.
32. Сущность понятия «дидактическая технология». Характеристика современных дидактических технологий обучения.
33. Личностно-ориентированная парадигма обучения в дидактике спорте.
34. Технологии обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр (деловые игры и программированное обучение).
35. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.
36. 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.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими	Хорошо	70-89

	большей степенью самостоятельности и инициативы	теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
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.

Разработчики:

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

Эксперты:

Внутренний:

Канд. пед. наук, проф., зам. зав. кафедрой педагогики Н.С. Сытина

Внешний:

канд. социол. наук, профессор, зав. кафедрой спортивных дисциплин Л.М. Матвеева

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы»
(ФГБОУ ВО «БГПУ им. М.Акмуллы»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.Б.10.03 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

формирование общекультурных компетенций:

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

формирование общепрофессиональных компетенций:

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-4);

формирование профессиональных компетенций:

- способностью использовать 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 (ПК-8).

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 базовой 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 по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики;

- 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 и способствующие к самоорганизации и самообразованию;
- 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;
- методами диагностики психических процессов, состояний и личностных свойств, сопутствующих занятиям физической культурой и спортом способствующие к самоорганизации и самообразованию;
- 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 в практических целях использовать 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.

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 на 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. Стили 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, обуславливающие 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 на 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. Дзамгарова. 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 ее 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, обуславливающие 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. Предмет, задачи, методы психологии физической культуры

Тема 2. Психология физической культуры. Общие вопросы психологии физической культуры

Психологические особенности личности и деятельности учителя физической культуры. Педагогическое общение в процессе физического воспитания учащихся

Тема 3. Психологии спорта. Психологические основы обучения на уроках физической культуры. Психологическая структура и характеристика спортивной деятельности

Тема 4. Личностные особенности и их проявление в спортивной деятельности. Индивидуально-типические особенности и их проявление в спортивной деятельности. 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: Психологические основы обучения на уроках физической культуры.

Вопросы для обсуждения: 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.

Тема 2: Психологические основы воспитания на уроках физической культуры

Вопросы для обсуждения: 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.

Тема 3: Психологическая структура и характеристика спортивной деятельности

Вопросы для обсуждения: 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.
Тема 4: 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 5: Личностные особенности и их проявление в спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения: Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности. Мотивы выбора вида спорта и занятий им 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. Санитарно-гигиенические основы в спортивной деятельности.

Тема 6: Психологические основы спортивной дидактики. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения: 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. Спортивная тренировка с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

Тема 7: 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. Формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта. 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, проследить 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 на 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. Умения учителя физической культуры.
31. Стил ь деятельности учителей физической культуры
32. Авторитет учителя физической культуры
33. Психологические особенности личности учителя физической культуры
34. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры. Ученик - субъект учебной деятельности
35. Мотивационная сфера школьника.
36. Самосознание школьника.
37. Эмоциональная сфера школьника.
38. Волевая сфера школьника.
39. Типические особенности личности школьников. Понятие об индивидуальности.
40. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника
41. Психология личности спортсмена. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Формирование личности спортсмена.
42. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений
43. Социально-психологические особенности спортивной группы. Лидерство в спортивной группе.
44. Социально-психологический климат команды.
45. Психологические основы общения в спорте.
46. Успешность спортивной деятельности и общение, .

2. Учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

- 1.
2. Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»
3. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен»
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.
5. Мотивация спортивной деятельности.
6. Психологические основы диагностики в спорте.
7. Психологические основы отбора в спорте.
8. История возникновения теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технология тренировки.
9. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
10. Психологические особенности спортивного соревнования.
11. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
13. Основы психорегуляции в спорте.
14. Основы психогигиены в спорте.
15. Оздоровительные аспекты воздействия средств физической культуры.
16. 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. Психологические основы тактической подготовки в спорте.
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, аттентивных (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. Двигательные способности и их развитие в процессе занятий физическими упражнениями..
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:

а) основная литература

Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 328 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516>

б) дополнительная литература

Психология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. / под ред. А. В. Родионова. - М. : Академия, 2010

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 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.

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 «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

В ходе промежуточной аттестации оцениваются результаты освоения дисциплины, которые выражаются в определенном уровне развития специальных компетенций. Оцениваются результаты освоения тем дисциплины, которые проверяются в умении решать класс профессионально-педагогических задач, связанных с физическим,

психомоторным и личностным развитием ученика на уроках физической культуры и воспитанника на учебно-тренировочных занятиях.

В ходе аттестации проверяются теоретические знания студентов и компетенции, ориентированные на решение профессиональных задач, на осуществление концептуального анализа современных представлений о психологии субъектов деятельности в сфере физической культуры и спорта. Оценивается умение диагностировать психические процессы и состояния присущие учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.

Критериями оценки знаний студентов по дисциплине «Психология физической культуры»:

- владение понятийным аппаратом;
- глубина и осознанность знаний;
- прочность и действенность знаний;
- аналитичность и доказательность рассуждений.

Уровень сформированности специальных компетенций студентов оценивается по следующим критериям:

- опора на теоретические знания при решении профессиональной задачи;
- способность предложить вариант решения конкретной психолого-педагогической ситуации в процессе урока физической культуры или учебно-тренировочного занятия.

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. Стил ь 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. Психологические особенности школьников-спортсменов подросткового и юношеского возраста.
20. Самоорганизация и самообразование в избранном виде спорта.
21. Воля и ее проявление у школьников. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
22. Психологическая характеристика спорта высших достижений. Сходство и отличие от массового спорта.
23. История возникновения теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы.
24. Психологическая систематика видов спорта Т.Т. Джамгарова. Критерии систематизации.
25. Психологическая характеристика одного из видов спорта.
26. Специфические условия протекания деятельности в физическом воспитании и спорте.
27. Предсоревновательные (предстартовые) психические состояния. Причины их динамики.
28. Психические состояния соревновательной деятельности.
29. Постсоревновательные психические состояния.
30. Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности.
31. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов к соревнованию.
32. Психологическое обеспечение физической подготовки.
33. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта.
 - а. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.
34. Психологическая характеристика физических качеств.
35. Психологические особенности двигательных навыков. Стадии формирования двигательных навыков.
36. Идеомоторная тренировка. Тренирующая функция идеомоторной тренировки.
37. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Тактическое мышление. Антиципация в спорте.
38. Ощущения. Виды ощущений и их роль при выполнении физических упражнений.
39. Восприятия и их роль при выполнении движений. Специализированные восприятия в спорте.
40. Роль характера в физическом воспитании и спорте. Составляющие спортивного характера.
41. Санитарно-гигиенические основы в физической культуре и спорта
42. Темперамент. Роль темперамента в спорте. Диагностика свойств темперамента.
43. Способности. Структура и уровни способностей. Двигательные способности.
44. Реакция в спорте. Виды реакции. Быстрота реакции и ее значение в различных видах спорта. Измерение латентного времени простой и сложной сенсомоторной реакции.
45. Эмоции в спорте.
46. Эмоциональный стресс и тревожность в спорте, и их влияние на результат. Диагностика тревожности.
47. Мотивация в спорте. Диагностика мотивации занятий физической культурой и спортом.

48. Личность и ее формирование в спорте. Спорт как фактор социализации личности.
49. Психологические особенности занятий физической культурой на разных возрастных этапах.
50. Мотивы занятий физической культурой и спортом в ранней и средней взрослости
51. Психологическая характеристика оздоровительной физической культуры.
52. Оздоровительная направленность занятий физической культурой и спортом лиц в зрелом и пожилом возрасте.
53. Основы психорегуляции в спорте. Гетеро и ауторегуляция. Аутогенная тренировка.
54. Вербальные и невербальные методы психорегуляции в спорте. Аппаратурные методы регуляции психических состояний.
55. Психомышечная тренировка. Направленность и содержание психомышечной тренировки.
56. Психология общения в спорте. Коммуникация, интеракция и перцепция в различных видах спорта.
57. Социально-психологические особенности спортивной группы: (социально-психологический климат, межличностные отношения, конфликты, сплоченность, лидерство).
58. Психогигиена в спорте. Психологические и фармакологические средства восстановления и стимуляции психической работоспособности
59. Психологическое сопровождение субъектов спортивной деятельности в процессе многолетней подготовки
60. Психологическое образование и подготовка тренера.
61. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера
62. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.
63. Условия, обеспечивающие успешность тренировочного процесса.
64. Коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.
65. 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 низестоящий 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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.Акумлы

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. Акумлы»

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. Акумлы»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.Б.10.4 «ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ»

для направления подготовки
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
квалификация выпускника: бакалавр

2. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование: а) общепрофессиональных компетенций:

- способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);

- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

б) профессиональных компетенций:

- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

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 базовой 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;

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

– физиологические механизмы психорегуляции, средства и методы психорегуляции;

– 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:

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

– использовать методики для диагностики психического состояния;

– 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;
- применять научные исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

Владеть:

- навыками проведения отбора и спортивной ориентации 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 научных исследований в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- 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.

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. Функциональные и психофизиологические состояния Психофизиология работоспособности человека. Психофизиология утомления человека.	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.

	Психофизиология эмоций. Психофизиология стресса.	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.

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. 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. 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:

а) основная 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>
6. Бордовская, Н. В. Педагогика [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов] / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. - СПб. : Питер, 2011.

а) дополнительная литература:

1. Яковлев, Б.В. Основы спортивной психологии : учебное пособие / Б.В. Яковлев. - М. : Советский спорт, 2010. - - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374>
2. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - М. : Советский спорт, 2010. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210374>
3. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология" : учебное пособие / С.К. Багадирова. - М. : Директ-Медиа, 2014. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089>
4. Учитель: личность и профессионал: исторический экскурс в отечественную педагогическую мысль: коллективная монография / И.Ф. Плетенева, Л.К. Фоменко, Ж.В. Чуйкова и др. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011.-URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364580>
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 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.

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 высоты, 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 к экзамену:

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. 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.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i>	Хорошо	70-89,9

	в 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:

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

Эксперты:

Внешний:

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

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

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.10.05 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:

- способность использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4).

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 дисциплинам базовой 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

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

Основная литература

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>

Дополнительная литература

1. 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>

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 Дельфа-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 занятия 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 формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)

Повышенн ый	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 й деятельности, нежели по образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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.

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.11 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

форма обучения: заочная

1. Целью дисциплины является:

а) Формирование общепрофессиональной компетенции:

ОПК-12 – способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

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 базовой части учебного плана.

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 использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- 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);
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- 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 - пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
- 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

Разделы дисциплины и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение в предмет «История физической культуры», как дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.	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. Значение учебной дисциплины «История физической культуры», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
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 древней 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. Павлова, Н.Е. Введенского. П.Ф. Лесгафт – его вклад в разработку отечественной системы физического образования (воспитания). Основные компоненты его системы. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных и 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 1950–1980 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-лрй 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», как дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

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

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

Тема 1: Введение в предмет «История физической культуры», как дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

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.
3. Значение учебной дисциплины «История физической культуры», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Тема 2: Физическая культура в России с древнейших времен до второй половины XIX в.

Вопросы для обсуждения:

1. Общая направленность воспитания детей в VI–IX вв. Воспитание в ранний период феодализма (IX–XII вв.). Игрища – основная форма занятий физическими упражнениями славян.
2. 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.
3. Исторические условия развития русской культуры в XIII–XVIII вв. и влияние их на военную направленность народных и государственных форм физического воспитания.
4. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др.

Тема 3: 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. Павлова, 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.)

Тема 4: 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.
3. Составить схему периодизации античных цивилизаций (выделить эпохи, периоды и этапы развития физической культуры и спорта в Древней Греции, Древнем Риме и других древних цивилизаций).
4. Проанализировать формы, средства и методические приемы обучения и воспитания подрастающего поколения античности.
5. Охарактеризуйте труды античных мыслителей, ораторов, историков в которых так или иначе отражено состояние физической культуры в ту эпоху.
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.
8. Составить хронологию крупнейших соревнований в России по избранному виду спорта.
9. Определить значение учебной дисциплины «История физической культуры», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
10. Оценить общее состояние и развитие физической культуры и спорта в России (личная концепция студента).
11. Дайте характеристику Международному спортивному движению в области массовой и оздоровительной физической культуры.
12. 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:

основная литература:

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

дополнительная литература:

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Борис Романович ; Б. Р. Голощапов. - 8-е изд. ; перераб. - М. : Академия, 2011.

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 звукопроводения 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.

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 экзамена.

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

Примерная тематика вопросов к экзамену

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 Люцернский 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. Международный Олимпийский комитет, национальные олимпийские комитеты и их роль в современном международном спортивном движении.
14. Значение учебной дисциплины «История физической культуры», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и	Хорошо	70-89,9

	образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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. Федulina И.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, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.12 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

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

3. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) общепрофессиональных компетенций:

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
 - способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
 - способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- б) формирование профессиональных компетенций:
- способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);
 - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13).

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 базовой 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 с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- физиологические характеристики нагрузки, оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- методы оценки управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- средства и методы измерения и оценки физического развития с учетом их технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся;
- средства и методы разработки учебных планов и программ конкретных занятий;
- особенности организации и проведения соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- способы технологии управления, состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

Уметь:

- планировать тренировочные занятия с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;

- использовать средства и методы измерения и оценки физического развития с учетом их технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся и технику выполнения физических упражнений;
- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;
- использовать полученные знания о представлении тренировочных занятий и уметь организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;
- оценивать состояния человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

Владеть:

- навыками разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
- способами анализировать физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- 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

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.
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 полугодовых. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
4.	Г. Периодизация	Формы и построение занятий. Построение и содержание

спортивной тренировки	тренировки круглогодичная тренировка и ее периодизация. Планирование многолетней тренировки.

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 и требований стандартов спортивной подготовки.

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.

Тема 6. Управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.

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

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 подготовки.

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: Учебные планы и программы конкретных занятий.

Вопросы для обсуждения: Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных волейболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Тема 5: Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорт.

Вопросы для обсуждения: Главными особенностями спортивно-массовых соревнований являются: 1. Строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц; 2. Полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающей в экстремальных условиях; 3. Наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата

Тема 6: 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 7: Подбор упражнений с учетом особенности пола и иметь два варианта проведения.

Вопросы для обсуждения: Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей. Подбор упражнений с учетом особенности пола и иметь два варианта проведения: отдельные 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 8: Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

Вопросы для обсуждения:

Соревновательный метод с установкой на победу или достижение высокого результата 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 спортивная 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. Техника – это искусство, мастерство. Спортивная техника - есть совокупность специальных движений с помощью которых решается двигательная задача. Спортивная техника имеет две особенности: рациональность системы движений обеспечивающая максимальную эффективность двигательного действия, экономичность движений – что исключает лишние затраты усилий.

Тема 9: Методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности 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, проследить 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.
11. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
12. Управление состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.
13. Основы спортивной подготовки.
14. Учебные планы и программы конкретных занятий.
15. Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорт.
16. Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.
17. Спортивная подготовка в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
18. физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.
19. Организация и проведения соревнования.

20. Судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.
21. Разработать учебные планы и программу конкретных занятий.
22. Управления состоянием подготовленности обучающегося (указать конкретный вид спорта).
23. Определение уровня подготовленности (контрольное педагогическое тестирование).
24. Определить состояние готовности спортсмена и произвести коррекцию состояния физической готовности.

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) основная 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>

б) дополнительная литература

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

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), 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 высоты, 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 «Теория и методика избранного вида спорта» Общеобразовательные 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, зачета с оценкой, оценки и экзамен.

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

Используются устные и письменные формы аттестации: контрольные и проверочные работы.

Требование к зачету (тестирование)

{~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}

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Разновидность спорта.
2. Цели и задачи спортивной тренировки.
3. Годичное планирование.
4. Этапы многолетней тренировки и другие факторы.
5. Спортивное соревнование: понятие, функции и особенности.
6. Общая структура спортивных соревнований.
7. Классификация видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях.
8. Вид спорта с точки зрения МОК.
9. Тактическая подготовка, теоретическая подготовка.
10. Физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.
11. Основные принципы тренировки.
12. Многолетний процесс спортивных тренировок.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Спортивная тренировка и другие формы подготовки спортсменов.
15. Функции спортивных соревнований.
16. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов.
17. Отличие спорта от физической культуры.
18. На что должно быть направлено воспитание студентов.
19. Какие качества, необходимые специалисту для становления авторитета.
20. Профессиональная подготовка специалистов по спорту.
21. Педагогическая толерантность.
22. Кто относится к числу спортивных педагогов.
23. Что является целью физического воспитания.
24. Дать определение занятий по спортивным дисциплинам.
25. Спортивные звания и квалификация.
26. Задачи физической культуры и спорта.
27. Принципы спорта высших достижений.
28. Профессиональные функции тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
29. Планирование занятий с учетом положений теории физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
30. Управление состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.
31. Определить состояние готовности спортсмена и произвести коррекцию состояния физической готовности.
32. Основы спортивной подготовки.
33. Учебные планы и программы конкретных занятий.
34. Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорт.
35. Соревнования деятельность, судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.
36. Результат деятельности тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
37. Системная характеристика физической культуры и спорта.
38. Представление о сущности ФКиС ее роли и месте в системе общественных явлений.
39. Определение уровня подготовленности (контрольное педагогическое тестирование).
40. Методы развития силовых способностей

41. Управления состоянием подготовленности обучающегося (указать конкретный вид спорта).
42. Скоростные способности и методика их развития.
43. Методы развития координационных способностей.
44. Утомление и выносливость. Виды выносливости.
45. Гибкость и методика ее развития.
46. Средства и методы развития гибкости.
47. Общая характеристика спорта.
48. Классификация спорта по различным признакам.
49. Основы спортивной тренировки.
50. Спортивная тренировка, построенная на основе методов упражнений.
51. Спортивная подготовка в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.
52. Систематическая тренировка и подготовка спортсмена.
53. Разработать учебные планы и программу конкретных занятий.
54. Когда используют термин «тренированность».
55. Техническая подготовка.
56. Судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.
57. Тактическая подготовка.
58. Психологическая подготовка.
59. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и
60. Организация и проведения соревнования.

Примерная тематика 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. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.
6. Спортивные соревнования и подготовка спортсмена.
7. Особенности контроля в спортивной тренировке.
8. Основные формы врачебного контроля.
9. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля.
10. Физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка.
11. Техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена.
12. Математические модели опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.
13. Планирование технической подготовки.
14. Моделирование ситуаций принятия решения.
15. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям.
16. Внутренняя психологическая неготовность.
17. Специальная психологическая "настройка".
18. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

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

20. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б. 13 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1. Целью дисциплины является:

формирование общекультурной компетенций:

- способностью использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности (ОК-4).

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 «Нормативно-правовое обеспечение среднего профессионального образования» относится к базовой 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;
- цели и порядок регламентации образовательной деятельности; структуру органов управления образованием различных уровней;
- 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;
- использовать нормативные документы, регулирующие профессиональную деятельность, в том числе внеурочную деятельность.

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

Содержание разделов дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Правовое регулирование системы образования РФ	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

	представителей)	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. Правовое регулирование системы образования РФ.

Тема 2. Лица, осуществляющие образовательную деятельность

Тема 3. Управление системой образования и государственная регламентация образовательной деятельности.

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

Тема 5. Правовой статус педагогических, руководящих и научно-педагогических работников образовательной организации

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

Тема 1: Правовое регулирование системы образования РФ

Вопросы для обсуждения

3. Понятие образования и системы образования. Основные структурные элементы системы образования РФ.

4. 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

3. Образовательные организации: понятие, правовой статус.
4. 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:

7. Управление системой образования: понятие, цели, задачи и принципы управления.
8. Государственные органы управления системой образования
9. Полномочия Российской Федерации в области образования.
10. Полномочия субъектов Российской Федерации в области образования.
11. 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

2. 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.
12. Защита прав обучающихся и их родителей.

Тема 5: Правовой статус педагогических работников образовательной организации

Вопросы для обсуждения:

1. 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

основная литература:

1. Нормативно-правовое обеспечение среднего профессионального 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.
2. Шкатулла, В.И. Образовательное право России : учебник для вузов / В.И. Шкатулла. - 2-е изд., испр. - Москва : Юстицинформ, 2016. - 774 с. - (Образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7205-1293-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460435>.

дополнительная литература:

2. Биккузина, А. Х. Практикум по дисциплине "Образовательное право" [Текст] : для профиблей направления подгот. бакалавров " Пед. образование": [учеб. пособие для вузов] / Айсылу Хадисовна, Г. Х. Хайруллина ; А. Х. Биккузина, Г. Х. Хайруллина ; МОиН РФ, ФГБОУ ВПО БГПУ им. М. Акмуллы. - Уфа : БГПУ, 2016. - 186 с.
2. Скоробогатов, А.В. Нормативно-правовое обеспечение среднего профессионального образования : учебное пособие / А.В. Скоробогатов, Н.Р. Борисова ; Институт экономики,

управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 288 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [/biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257983](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257983)

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 среднего профессионального образования» призван способствовать развитию и формированию общепрофессиональной компетенции.

При выполнении заданий и решении задач по дисциплине «Нормативно-правовое обеспечение среднего профессионального 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 занятия 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 экзамена.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены кейс-задачами, тестовыми заданиями, вопросами для устного опроса.

Примерные кейс-задачи, тестовые задания, вопросы для устного опроса для проведения промежуточной аттестации по дисциплине и критерии оценивания:

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.

Пример тестового задания:

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

Примерный перечень вопросов для устного опроса:

- 34. Образование в современном обществе. Система образования РФ.
- 35. Государственная политика в области образования, ее правовая регламентация
- 36. Конституция РФ как основа правового регулирования сферы образования.
- 37. Источники законодательства об образовании.
- 38. Международные документы об образовании.
- 39. Право на образование: понятие, его место в системе прав и свобод гражданина. Его реализация и гарантии.
- 40. Права и обязанности обучающихся образовательной организации.
- 41. Меры дисциплинарных взысканий и порядок их применения к обучающимся.
- 42. Устав образовательных организаций: понятие, требования к содержанию. Порядок принятия и изменения.
- 43. Права и обязанности, ответственность образовательных организаций.

44. Формы образовательных организаций.
45. Индивидуальный предприниматель в образовании.
46. Источники финансирования системы образования.
47. Порядок создания, реорганизации и ликвидации образовательной организации.
48. Значение и структура системы государственного контроля в сфере образования.
49. Цель, значение, порядок, правовая основа лицензирования образовательной организации.
50. Цель, значение, порядок, правовая основа аккредитации образовательной организации.
51. Понятие, значение и структура федеральных государственных образовательных стандартов. Порядок их принятия и реализации.
52. Понятие, значение, виды образовательных программ. Порядок их принятия и реализации.
53. Управление системой образования: понятие, цель, задачи, структура.
54. Компетенции органов управления образованием на государственном и муниципальном уровне.
55. Уровни и формы получения образования. Формы реализации образовательных программ.
56. Учредители образовательных организаций: понятие, права и обязанности.
57. Платная образовательная и предпринимательская деятельность образовательных организаций
58. Особенности правового регулирования трудовых отношений в сфере образования.
59. Права и обязанности педагогических работников. Их ответственность.
60. Защита прав педагогических работников.
61. Порядок проведения аттестации педагогических работников.
62. Права и обязанности родителей (законных представителей) в сфере образования.
63. Правовой статус студента.
64. Социальные права обучающихся.
65. Реализация права на образования отдельных категорий обучающихся.
66. Законодательство Республики Башкортостан в области образования.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Материал изложен полно, даны правильные определения основных понятий. Студент способен предложить альтернативное решение конкретной задачи (проблемы); при решении кейс-задачи и тестов опирается на положения законодательства.	Отлично	90-100
Базовый	Применение знаний и умений в более широких контекстах	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Студент продемонстрировал достаточно полные и осознанные знания. Решение кейс-задачи, выполнение осуществлялось с осознанной опорой на теоретические	Хорошо	70-89,9

	учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с 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	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала Студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной 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	Удовлетворительно	50-69,9
Неудовлетворительный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня. 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.		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., начальник отдела качества Института дополнительного образования БГПУ им. М.Акмиллы Н.А.Арсентьева

Внутренний:

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.14 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА 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

а) Формирование общепрофессиональной компетенции:

ОПК-2 (способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов).

ОПК-9 (способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов).

б) Формирование профессиональной компетенции:

ПК-2 (способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры).

ПК-4 (способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу).

ПК-5 (способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей).

ПК-11 (способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта).

ПК-14 (способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности).

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 базовой части учебного плана.

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;
- - цель, задачи и содержание школьной физической культуры как элемента педагогической системы учебного предмета;
- - теорию и методику урока физической культуры;
- методы и средства регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры

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;
- оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- 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.
- ведения школьной документации по физическому воспитанию.

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 (устомление 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 самостоятельные 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, прибыль, 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 (устоимость 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 самостоятельные 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, прибыль, 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 годовых и многолетних циклов. Структура многолетней подготовки. Сущность назначения 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. Общие 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:

Основная 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. 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>

Дополнительная литература:

4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – УМО РФ.
5. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: введ. в предмет. Учебник. СПб, Краснодар: Омега –Л, М.: Лань, 2003, 2004.

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 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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.

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

Промежуточная аттестация выполняется в форме экзамена, зачета с оценкой.

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

Примерный перечень вопросов к экзамену:

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-регламентированного упражнения.
12. Методы обучения. Методы частично-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.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 Емелёва Т.Ф.

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.15 МЕНЕДЖМЕНТ 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 общепрофессиональной компетенции:

ОПК-12 – способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

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 «Менеджмент физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

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

знать:

- о проектировании, строительстве, эксплуатации объектов физкультурно-спортивной деятельности, затратах и источниках финансирования;
- о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта, методике расчета необходимых ресурсов для выполнения работ, о контроле качества работы;
- об основах законодательства о труде, методах организации, оплаты и нормирования труда, оценки условий труда бакалавра физической культуры и др;
- особенности использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- о принципах организации трудовых процессов в сфере физической культуры и спорта, методике расчета необходимых ресурсов для выполнения работ, о контроле качества работы;
- о процедуре разработки, принятии и реализации управленческих решений в процессе профессиональной деятельности педагога по физической культуре;

уметь:

- методы организации и проведения научно-исследовательской работы по проблемам экономики физической культуры и спорта;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

владеть:

- оценивать экономическую эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных экономических задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий.

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.	Руководство деятельностью физкультурно-спортивной организации. Учебная дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.	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.).

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1. Руководство деятельностью физкультурно-спортивной организации. Учебная дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Тема 2. Менеджмент в зарубежном спорте.

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

Тема 1: Руководство деятельностью физкультурно-спортивной организации. Учебная дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Вопросы для обсуждения:

1. Политика подбора и найма персонала физкультурно-спортивной организации.
2. Разграничение функциональных обязанностей персонала физкультурно-спортивной организации.
3. Мотивация работников физкультурно-спортивной организации.
4. Социально-экономическая защищенность работников физкультурно-спортивной организации.

Тема 2: Физкультурно-спортивная организация как система.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие физкультурно-спортивной организации.
2. Типология физкультурно-спортивных организаций.
3. Нормативно-правовые основы создания и функционирования физкультурно-спортивной организации.
4. Основные типы оргструктур физкультурно-спортивных организаций.

Тема 3: Государственные и общественные органы управления физической культурой и спортом.

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика деятельности государственных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации и субъектах Российской Федерации.
2. Роль органов местного самоуправления в управлении развитием физической культуры и спорта.
3. 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.).

Тема 4: Организации по предоставлению социально-культурных услуг в сфере физической культуры и спорта.

Вопросы для обсуждения:

1. Общая характеристика деятельности образовательных учреждений сферы физической культуры и спорта (высшие и средние профессиональные учебные заведения; училища олимпийского резерва).
 2. Общая характеристика деятельности учреждений дополнительного образования сферы физической культуры и спорта для детей и молодежи (детско-юношеские клубы физической подготовки, спортивные школы и др.).
- Рекомендуемый перечень тем практикума / лабораторных работ. Не предусмотрен.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Примерные задания для самостоятельной работы

1. На основе анализа тарифно-квалификационных характеристик должностей работников физической культуры и спорта образовательных учреждений составить перечень элементов менеджерской деятельности, входящих в профессиональные обязанности педагога по физической культуре.
2. Рассчитать стоимость разового занятия (месячного абонемента) конкретным (по заданию преподавателя) видом спорта.
3. Составить перечень специфических (конкретных) функций спортивного менеджмента, характерных для образовательных учреждений различных типов (по заданию преподавателя).
4. Провести сравнительный анализ содержания менеджерской подготовки преподавателей физического воспитания в зарубежных вузах и педагогов по физической культуре в российских вузах.
5. Дать типологическую характеристику физкультурно-спортивной организации — объекта педагогической практики.
6. Разработать проект устава физкультурно-спортивной организации, создаваемой в определенной (по заданию преподавателя) организационно-правовой форме.
7. Составить перечень государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в соответствующем регионе.
8. Оценить значение учебной дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики

девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

9. Проанализировать основные показатели развития детско-юношеского спорта в учреждениях дополнительного образования соответствующего региона с использованием формы статистической отчетности № 5-фк.
10. Разработать анкету для изучения физкультурно-спортивных интересов школьников.
11. Разработать план, положение или сценарий (по заданию преподавателя) детского физкультурно-спортивного мероприятия.
12. Выявить конкретные формы материальной и моральной мотивации труда работников физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.
13. Разработать предложения по диверсификации деятельности физкультурно-спортивной организации - объекта педагогической практики.

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ

1. Современное состояние и перспективы развития отрасли «физическая культура и спорт» в Российской Федерации (субъекте Российской Федерации).
2. Социально-культурные услуги как основной продукт отрасли физическая культура и спорт».
3. Особенности экономической деятельности коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
4. Современные источники финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации (субъекте Российской Федерации).
5. Структура и содержание сметы на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.
6. Значение учебной дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
7. Организация труда работников физической культуры и спорта.
8. Тарифно-квалификационные характеристики работников физической культуры и спорта образовательных учреждений и учреждений дополнительного образования детей.
9. Особенности контрактных правоотношений работников физической культуры и спорта.
10. Современные формы материального и морального стимулирования труда работников физической культуры и спорта.
11. Современное состояние обеспеченности населения Российской Федерации (субъекта Российской Федерации) физкультурно-спортивными сооружениями.
12. Показатели эффективной эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений.
13. Микроэкономический анализ стоимости занятий физической культурой и спортом.
14. Информационное обеспечение управления физической культурой и спортом.
15. Современные функциональные разновидности менеджмента в физической культуре и спорте.
16. Система подготовки спортивных менеджеров в зарубежных странах.
17. Физкультурно-спортивная организация как открытая система.
18. Технология учреждения физкультурно-спортивной организации.
19. Современная система государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в Российской Федерации (субъекте Российской Федерации).

20. Физкультурно-спортивное общество «Юность России» как общественный орган управления детско-юношеским спортом.
21. Современная система учреждений (физкультурно-спортивной направленности) дополнительного образования детей.
22. Формирование физкультурно-спортивных интересов детей и молодежи как педагогическая задача.
23. Планирование в деятельности физкультурно-спортивной организации.
24. Современные модели анализа деятельности физкультурно-спортивной организации.
25. Современные инновации в деятельности детских и молодежных физкультурно-спортивных организаций.

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. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие / сост. Т.А. Кузнецова, О.И. Лузгарева ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра менеджмента. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015. – 117 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481565>

дополнительная литература:

1. Мельникова, Ю.А. Организационно-правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, И.И. Самсонов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск :

Издательство СибГУФК, 2009. – 140 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298130>

2. Каримов, Р. Р. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Рашит Рушанович, И. Р. Федулина ; Р. Р. Каримов, И. Р. Федулина ; М-во образования и науки РФ, БГПУ. - 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.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 «Менеджмент физической культуры и спорта» призвана 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».

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 вопросами к экзамену.

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

Выскажите свое мнение по вопросу:

1. Предмет, исходные понятия и структура учебной дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта».
2. Физическая культура и спорт как отрасль непродовольственной сферы.
3. Экономические аспекты закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Значение учебной дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта», как специфической дисциплины позволяющей использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
5. Экономические аспекты законодательства о физической культуре и спорте субъекта Российской Федерации.
6. Продукт отрасли «физическая культура и спорт».
7. Классификация социально-культурных услуг отрасли «физическая культура и спорт».
8. Особенности производства и предоставления социально-культурных услуг в отличие от материальных услуг и товаров.
9. Организационно-правовые формы коммерческих физкультурно-спортивных организаций.
10. Организационно-правовые формы некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
11. Комплексный характер маркетинга в отрасли «физическая культура и спорт».
12. Бюджетное финансирование физической культуры и спорта в России.
13. Внебюджетные источники финансирования физической культуры и спорта в России: общая характеристика.
14. Игровой бизнес как источник финансирования физической культуры и спорта.
15. Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.
16. Бюджет физкультурно-спортивной организации.
17. Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.
18. Смета на проведение физкультурно-спортивного мероприятия.

19. Особенности труда педагога по физической культуре.
20. Особенности рынка труда в отрасли «физическая культура и спорт»
21. Основные проявления и пути решения проблемы безработицы в отрасли «физическая культура и спорт» в зарубежных странах.
22. Современная система подготовки кадров для отрасли «физическая культура и спорт».
23. Нормирование труда работников различных физкультурно-спортивных организаций.
24. Особенности регулирования труда педагога по физической культуре.
25. Назначение и типовая структура тарифно-квалификационных характеристик должностей работников физической культуры и спорта.
26. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики руководителя физического воспитания.
27. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики тренера-преподавателя образовательного учреждения.
28. Структура и содержание тарифно-квалификационной характеристики инструктора по физической культуре.
29. Требования к квалификации педагогических работников при присвоении квалификационных категорий.
30. Особенности заключения контрактов с различными категориями работников физической культуры и спорта.
31. Основные формы оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций.
32. Основные формы морального стимулирования работников физкультурно-спортивных организаций.
33. Основные фонды отрасли «физическая культура и спорт».
34. Табель общего и дополнительного спортивного инвентаря и оборудования бюджетной физкультурно-спортивной организации.
35. Табель спортивной формы общего и специального назначения бюджетной физкультурно-спортивной организации.
36. Современная сеть физкультурно-спортивных сооружений и тенденции ее развития.
37. Классификация физкультурно-спортивных сооружений по их функциональному назначению.
38. Потребность населения в сети физкультурно-спортивных сооружений.
39. Структура материальных основных фондов физкультурно-спортивного сооружения.
40. Паспорт (учетная карточка) физкультурно-спортивного сооружения.
41. Показатели эффективности эксплуатации физкультурно-спортивного сооружения.
42. Методика расчета единовременной пропускной способности физкультурно-спортивного сооружения.
43. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.
44. Методика расчета стоимости абонемента на занятия физическими упражнениями (видами спорта).
45. Сущность внешнеэкономических связей, их основные виды и формы.
46. Принципы государственного регулирования внешнеэкономических связей.
47. Методы государственного регулирования внешнеэкономических связей.
48. Разновидности внешней торговли спортивными товарами.
49. Структура и содержание внешнеторгового контракта.
50. Особенности внешней торговли социально-культурными услугами.
51. Показатели экономического эффекта от проведения международных спортивных соревнований.
52. Управление физической культурой и спортом: понятие и общая характеристика.
53. Спортивный менеджмент как специфическая разновидность управления физической культурой и спортом.
54. Функциональные разновидности менеджмента в физической культуре и спорте: общая характеристика.

55. Физическая культура и спорт как системный объект управления.
56. Менеджмент как составная часть труда педагога по физической культуре.
57. Менеджерская подготовка специалистов по физической культуре и спорту в зарубежных странах.
58. Понятие и виды управленческой информации.
59. Процесс управления физической культурой и спортом и его информационное обеспечение.
60. Современная система нормативно-правовых актов, регулирующих развитие физической культуры и спорта.
61. Организационные (административные) методы управления физической культурой и спортом
62. Экономические методы управления физической культурой и спортом
63. Социально-психологические методы управления физической культурой и спортом
64. Основные разновидности планов в сфере физической культуры и спорта: общая характеристика
65. Целевые комплексные программы в сфере физической культуры и спорта
66. Бизнес-план физкультурно-спортивной организации
67. Годовой план работы физкультурно-спортивной организации
68. Календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
69. Положение о физкультурно-оздоровительном (спортивном) мероприятии.
70. Планирование и организация проведения физкультурно-оздоровительного (спортивного) мероприятия для детей и молодежи.
71. Стратегическая концепция деятельности физкультурно-спортивной организации.
72. Цели менеджмента физкультурно-спортивной организацией.

**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 теоретических источников и	Хорошо	70-89,9

	нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	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 кафедры ТиМФКиС, к.п.н. Федulina И.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, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.Б.16 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТЕ**

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

4. Цель и задачи дисциплины:

формирование общепрофессиональных компетенций:

- способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-13).

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 базовой 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: именованные ячейки и области, 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 распространенных 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:

а) основная литература:

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>

1. б) дополнительная литература:

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 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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.

Требование к экзамену

Оценка «отлично» ставится студентам, которые при ответе обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала, владение понятийным аппаратом; демонстрируют знание основной и дополнительной учебной и научной литературы по дисциплине, способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; излагают изученный материал исчерпывающе, логически последовательно, аргументировано, грамотно.

Оценка «хорошо» ставится студентам, которые при ответе обнаруживают твёрдое знание программного материала, основной и наиболее важной дополнительной литературы по дисциплине; демонстрируют способность применять знание теории к решению задач профессионального характера; излагают изученный материал логически последовательно, аргументировано, допуская отдельные неточности в ответе.

Оценка «удовлетворительно» ставится студентам, которые обнаруживают знание программного материала в объёме, необходимом для предстоящей работы по профессии, знакомство с основной литературой по дисциплине; дают неполные, слабо аргументированные ответы; допускают существенные неточности при изложении теоретических положений, затрудняются в их применении к выполнению практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые обнаруживают значительные пробелы в знании программного материала; допускают принципиальные ошибки; демонстрируют значительные затруднения при выполнении практических заданий.

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 электронных таблиц.
19. Возможности, общий интерфейс MS Excel.

20. MS Excel: именованье 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

1. Токарев Д.В. д-р техн. наук, профессор кафедры Программирования и ВМ Башгоспедуниверситета им. М. Акмуллы
2. Шакуров И.Р. ст. преподаватель кафедры Программирования и ВМ Башгоспедуниверситета им. М. Акмуллы1.

Эксперты: Асадуллин Р.М. д-р ф.-м. наук, профессор кафедры Программирования и ВМ Башгоспедуниверситета им. М. Акмуллы

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.Б.17 АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

Рекомендуется для направления подготовки
49.03.01 «Физическая культура»
(с использованием дистанционных технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

- а) формирование общепрофессиональных 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 (ОПК-6);
- б) формирование профессиональных компетенций:
 - способностью 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 (ПК-12);
 - способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16);
 - способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-17);
 - способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18);
 - способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-20).

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 спорт» относится к базовой 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 особенностей обучающихся;
- средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;
- основы теории и методики физической реабилитации спортсменов, формировать и поддерживать мотивацию к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;
- средства и методы для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- способы организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия.

Уметь:

- формировать цели и задачи занятий по физической реабилитации для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
 - планировать занятия с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;
 - 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;
 - организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.

Владеть:

- навыками занятий лечебной физической культурой и 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;
- способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;
- организаторскими способностями и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия;
- навыками двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного, вести здоровый образ жизни с учетом их 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
	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.). Рекреационная деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся. Гигиенические и естественно-средовые факторы в рекреационной деятельности.
	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. Методика спортивного массажа.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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. 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. Рекреационная деятельность, используя коммуникативные и организаторские способности у населения. Гигиенические и естественно-средовые 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. 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, проследить 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 проведения 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:

а) основная 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>

б) дополнительная литература:

1. 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. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : [учеб. пособия для вузов] / под общ. ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2014.

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), 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 видеоувеличитель 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, манеженом, душевыми, раздевалками, легкоатлетический манеж с прыжковой ямой, матами для прыжка высоты, спортивный инвентарь для барьерного бега, для метания легкоатлетических снарядов. Спортивный и игровой залы, гимнастический зал.

9. Методические рекомендации по изучению дисциплины

(для студентов)

22. Рекомендуются 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.

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. Средства избранного вида спорта для проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
5. Обучение двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями.
6. Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.
7. Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.
8. Средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в процессе спортивной подготовки.
9. Организация и формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
10. Гигиенические и естественно-средовых факторы в рекреационной деятельности.
11. Организация и формы адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах.
12. Средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни.
13. Управление, организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов.
14. Цель и задачи паралимпийского движения, история становления и развития за рубежом и в России.
15. Рекреационная деятельность, используя коммуникативные и организаторские способности у населения.
16. Специальное олимпийское движение: цель, задачи и принципы, история возникновения и развития за рубежом и в России.
17. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.

18. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся в адаптивном спорте.
19. Методика спортивного массажа.
20. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения.
21. Навыки здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности.
22. Организация и проведения туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.
23. Профилактика травматизма и заболеваний.
24. Организация восстановительных мероприятий с применением методики спортивного массажа.
25. Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.
26. Средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся.
27. Организация туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия.
28. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха.
29. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие.
30. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи.
31. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
32. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения.
33. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.
34. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП).
35. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.
36. Методика развития силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями.
37. Формы организации специального образования. Государственные формы обучения; обучение на дому; обучение в условиях стационарного лечебного учреждения; обучение в учреждении общего назначения; интегрированное обучение.
38. Средства обучения в специальном образовании. Словесная, тактильная и жестовая речь.
39. Зрительное восприятие устной речи. Технические средства обучения.
40. Виды специального образования. Организация, принципы и содержание коррекционно-развивающего обучения.
41. Дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Типы специальных дошкольных учреждений.
42. Система школьного специального образования. Виды специальных учреждений для учащихся с ограниченными возможностями.
43. 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. 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	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

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.18 «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ»

для направления подготовки

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

квалификации выпускника: бакалавр

3. Целью дисциплины является:

а) формирование общекультурных компетенций:

ОК-4 (способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность).

б) формирование общепрофессиональных компетенций:

ОПК-7 (способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь).

в) формирование профессиональных компетенций:

ПК-2 (способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры).

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-спортивные сооружения» относится к базовой части учебного плана.

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;
- теоретические и методические сведения о процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм на физкультурно-спортивных сооружения.

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 раздела дисциплины	Содержание раздела
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 специфике назначения и характеру использования. Крытые спортивные сооружения. Открытые спортивные площадки. Вспомогательные спортивные площадки.
4.	Г) Категорийность спортивных сооружений	Основные показатели, необходимых для определения категорий спортивных сооружений. Критерии строительства спортивных сооружений по характеру использования и специфике. Критерии строительства спортивных сооружений по архитектурно-планировочным и объемно-конструктивным особенностям).
5.	Д) Основные	Задание на проектирование спортивных сооружений.

	положения организации проектирования и строительства спортивных сооружений. Планирование в деятельности спортивных сооружений	Экономические требования строительства спортивных сооружений. Строительно-технические и санитарные требования к спортивным сооружениям. Некоторые сведения об организации спортивного строительства за рубежом. 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 упражнениями и спортом	Назначение тренажеров. Конструктивные особенности тренажеров. Эксплуатационные характеристики тренажеров. Характерные особенности тренажеров в зависимости от их назначения. 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 инвентаря 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:

Основная 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>

Дополнительная литература

1. Инфраструктура в индустрии спорта : хрестоматия / сост. С.П. Голубничий. – Москва : Евразийский открытый институт, 2010. – 120 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90557>
2. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>
3. Аристова, Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов : Учебное пособие для высших и средних проф. учебных заведений / Людмила Вениаминовна ; Л. В. Аристова. - М. : Советский спорт, 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:
<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 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

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.

Примерные вопросы для проведения экзамена.

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

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 описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.19

**ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:**5. Цель и задачи дисциплины:**

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций: способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК – 11).

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 спортивной и научно-методической деятельности физической культуры и спорта» относится к модулю «Блок 1» к базовой части учебного плана.

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

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- способы определения эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- способы проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- средства и методы научных исследований в сфере физической культуры и спорта;

уметь:

- проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- применять научные исследования в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;
- применять апробированные методики научных исследований в сфере физической культуры и спорта;

владеть:

- методами научных исследований в сфере физической культуры и спорта;
- способами апробированных методик и методами применения в научно-исследовательской работе в сфере физической культуры и спорта с использованием;
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической 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

№ 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	Виды научных и методических работ. Формы представления работы. Требования к выполнению выпускной квалификационной работы. Подготовка рукописи и

	научной и методической деятельности	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.

Темы 2: Методология научного исследования в физической культуре и спорте.

Темы 3: Обработка информации в процессе научно-методической деятельности.

Темы 4: научные исследования в области физической культуры и спорта.

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

Тема 1: Научные исследования в области физической культуры и спорта.

Вопросы для обсуждения: научные исследования в области физической культуры и спорта с использованием апробированных методик 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.

Темы 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

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, проследивать 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. Планирование научного исследования. Схема и план исследования.
2. Основные источники информации по теме исследования.
3. Методы отбора и распределения испытуемых по группам.
4. Методика организации исследования.
5. Формы и рациональные приемы работы с литературными источниками, документами.
6. Особенности педагогических наблюдений.

7. Отличительные особенности беседы, интервью и анкетирования.
8. Методика составления анкет.
9. Физическое развитие, физическая подготовка и физическая подготовленность.
10. Методы оценки силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности, уровня развития выносливости, гибкости. Оценка координационных способностей.
11. Комплексная оценка физической подготовленности.
12. Контрольные испытания в исследовании физической подготовленности.
13. Что такое педагогический эксперимент?
14. Понятие экспертной оценки.
15. Особенности анализа статистических материалов.
16. Виды научных и методических работ.
17. Требования к выполнению выпускной квалификационной работы.
18. Требования к оформлению рукописи.
19. Требования к иллюстрациям (таблица, график, рисунок, диаграмма, схема).
20. Оформление блока «Список литературы».
21. Рецензирование научной, методической работы.
22. Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».
23. Научное знание, научное исследование.
24. Взаимосвязь учебной, научной и методической деятельности в процессе профессионального физкультурного образования.
25. Метод, методика и методология в физической культуре и спорте.
26. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
27. Проблематика научных исследований в физической культуре и спорте.
28. Виды методических работ и их характеристика.
29. Выбор темы исследования.
30. Формулирование цели задач и гипотезы исследования.
31. Объект и предмет исследования в физической культуре и спорте.
32. Общая характеристика современных педагогических методов исследования в области физической культуры и спорта.
33. Выбор методов исследования.
34. Планирование исследования в области физической культуры и спорта.
35. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
36. Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.
37. Методы исследования физической подготовленности в физической культуре и спорте.
38. Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.
39. Педагогическое наблюдение в исследованиях по физической культуре и спорту.
40. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
41. Контрольные испытания и тесты в исследованиях по физической культуре и спорту.
42. Хронометрирование. Оценка общей и моторной плотности занятия.
43. Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. Виды педагогических экспериментов.
44. Факторы, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.
45. Методика проведения педагогического эксперимента.
46. Схема проведения параллельных экспериментов.

47. Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.
48. Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.
49. Использование новых компьютерных технологий в научной 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:

а) Основная литература:

1. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебное пособие : [12+] / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – Москва : Человек, 2015. – 289 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406>
2. 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>
3. Овчинников, М. В. Критерии успешности научно-педагогической деятельности | «Образование и наука», 2013 год, №2 - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/journal/130882>

б) Дополнительная литература:

Попков, В.Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: (Методология. Опрос. Наблюдение. Эксперимент) / В.Н. Попков ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2011. – 290 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277331>

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 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 видеоувеличитель 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 «Основы спортивной и научно-методической деятельности физической культуры и спорта» 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.

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.

Экзамен проходит в устной форме, виде процедуру защиты НИР.

Процедура защиты НИР:

1. НИР;
2. Защита НИР (доклад, презентация НИР).

Требования к оформлению НИР:

Объем НИР от 30 до 40 страниц текста, напечатанного в соответствии с требованиями к печатным работам. НИР имеет статус юридического документа на основе которого студент допускается к зачету.

Основное назначение НИР – дать информацию преподавателю о способностях и расположенности студента к научной и педагогической деятельности.

НИР по структуре должен быть выстроен по следующей логике:

- Введение;
- Первая глава - анализ научной литературы, раскрытие современного состояния заявленной проблемы;
- Выводы по первой главе;
- Вторая глава – Методы и организация исследования
- Третья глава результаты исследования и их интерпретация.
- Библиография;
- Во введении раскрывается актуальность, формулируется проблема исследования, ее значимость для науки и практики.
- Структура введения:
- Актуальность
- Цель
- Задачи исследования

В главе II «Методы и организация исследования» необходимо привести те методы исследования, которые непосредственно применялись в работе.

В третьей главе приводится фактический материал, полученный в результате проведенных студентом исследований, и параллельно дается теоретическое объяснение (анализ) полученным данным. При этом необходимо материал собственных исследований сопоставить с данными других исследований, высказать свое мнение по существу полученных результатов.

В конце работы формулируются выводы, которые отражают основные положения с учетом задач, поставленных в данной работе. Выводы должны являться не только

констатацией фактов, а представлять резюме глубокого научного осмысления, объясняющего природу полученных изменений. Как правило, даются конкретные ответы на поставленные в НИР задачи.

Примерная тематика научно-исследовательской работы (тема редактируется или выбирается самостоятельно студентом):

1. Воспитание физических качеств у школьников/спортсменов (возраст) по избранному виду спорта.
2. Исследование уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.
3. Исследование уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
4. Исследование уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста .
5. Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (вид спорта по выбору: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей среднего школьного возраста.
6. Исследование уровня технической подготовленности по виду спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, лыжные гонки, легкая атлетика, борьба и т.д.) у детей старшего школьного возраста (на примере СОШ № ???).
7. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.
8. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста.
9. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста .
10. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей младшего школьного возраста.
11. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей среднего школьного возраста.
12. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений аэробной направленности у детей старшего школьного возраста.
13. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей среднего школьного возраста.
14. Исследование динамики морфофункциональных изменений в ходе применения физических упражнений анаэробной направленности у детей старшего школьного возраста.
15. Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников младшего возраста.
16. Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников среднего возраста.
17. Методика уроков физической культуры оздоровительной направленности для школьников старшего возраста.
18. Совершенствование технической подготовленности обучающихся (возраст) в секции (по избранному виду спорта).
19. Динамика уровня физической подготовленности обучающихся 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.

20. Повышение функциональных возможностей обучающихся (возраст, пол) средствами физического воспитания.
21. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся 14-15 лет в секции по волейболу.
22. Воспитание физических качеств у детей 9-10 лет, занимающихся по избранному виду спорта.
23. Повышение функциональных возможностей детей младшего школьного возраста с использованием физических упражнений.
24. Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 14-15 лет по плаванию.
25. Влияние упражнений циклического характера на уровень общей выносливости школьников старшего школьного возраста.
26. Воспитание скоростно-силовых качеств у обучающихся 15-16 по борьбе.
27. Совершенствование технической подготовленности обучающихся 14-15 по футболу.
28. Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 10-11 лет по футболу.
29. Повышение функциональных возможностей детей старшего школьного возраста с использованием физических упражнений.
30. Мониторинг физической подготовленности занимающихся (возраст) в секции по легкой атлетике.
31. Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.
32. Совершенствование технической подготовленности обучающихся 15-16 лет по лыжному спорту.
33. Повышение физической работоспособности обучающихся 12-13 лет, на занятиях фитнесом.
34. Воспитание выносливости у детей старшего школьного возраста занимающихся по легкой атлетике.
35. Совершенствование технической (тактической) подготовленности обучающихся 16-17 лет в секции по баскетболу.
36. Повышения физической работоспособности школьников старшего школьного возраста средствами физического воспитания.
37. Обучение двигательным действиям детей младшего школьного возраста.
38. Воспитание скоростных качеств у обучающихся 8-9 лет средствами легкой атлетики.
39. Исследование динамики физической подготовленности на занятиях по волейболу у детей старшего школьного возраста.
40. Воспитание скоростных качеств в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры.
41. Формирование правильной осанки школьников среднего школьного возраста на уроках физической культуры.
42. Совершенствование тактической подготовленности обучающихся 14-15 лет в секции по лыжному спорту.
43. Воспитание гибкости у детей дошкольного возраста.
44. Совершенствования технической подготовленности обучающихся 9-10 лет в секции по футболу.
45. Повышение функциональных возможностей детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

46. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции легкой атлетике.

47. Воспитание физических качеств у обучающихся в секции по аэробике (возраст по выбору).

48. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции по лыжной подготовке.

49. Совершенствование технической (тактической) подготовленности занимающихся (возраст) в секции настольного тенниса.

50. Воспитание физических качеств с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).

51. Совершенствование техники двигательного действия с использованием технических средств обучения на уроках физической культуры (возраст по выбору).

52. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.

53. Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.

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, 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:

д-р.пед.н., профессор А.Ю. Костарев

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.20 СОЦИОЛОГИЯ**

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

1. Целью дисциплины является

развитие общекультурных компетенций:

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6).

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» включена базовую часть учебного плана.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные социальные законы и закономерности, владеть культурой социологического мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию социальной информации;
- понимать значение социальной культуры и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога, сотрудничества;
- понимать сущность и значение социологической информации в развитии современного информационного общества;
- социальную значимость своей будущей профессии;
- иметь научные представления о социологическом подходе к личности, факторах ее формирования в процессе социализации, факторах ее социального и девиантного поведения;
- движущие силы и закономерности развития современного социума, место человека в обществе, в социальной системе.

Уметь:

- анализировать мировоззренческие, социальные и личностно-значимые проблемы развития социума;
- толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- работать в коллективе, в кооперации с коллегами, на основе научного знания о социальных группах, общностях и отношениях;
- включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, используя закономерности социальных отношений;
- на основе знания социальных законов разрабатывать программы социально-культурного просвещения различных категорий населения, проводить социологические исследования социальных проблем и пути их решения, исследовать социально-культурную динамику.

Владеть:

- основами социологического анализа решения социальных проблем;
- технологией применения социологического знания при решении социальных и профессиональных задач;
- способностью осуществлять социологическое сопровождение процесса социализации личности и подготовки обучающихся к сознательному выбору профессии;
- способностью использовать возможности социальной и образовательной среды для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;

- способностью выявлять и использовать в профессиональной деятельности возможности социальной среды региона, селения, этноса, социальной структуры общности.

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 социологическое знание	1.1. История социологии Представления об обществе в Античности; теоцентризм взглядов на общество эпохи средних веков: (Августин Аврелий и Ф. Аквинский); теория общества и государства Н. Макиавелли; теории общественного договора и естественного права (Т. Гоббс, Дж Локк, Ш. Л. Монтескье, Ж. Ж. Руссо); базовые социологические школы XIX века: позитивизм (О. Конт), органицизм (Г. Спенсор), исторический детерминизм (К. Маркс); особенности формирования отечественной социологии; концепция историко-культурных типов Н. Я. Данилевского; субъективная школа (Н. К. Михайловский и П. Л. Лавров); историко-сравнительная социология М. М. Ковалевского; интегральная социология П. Сорокина; развитие социологической мысли в современной России. Концепция социального реализма (Э. Дюркгейм); социально-психологическая школа (Г. Тард, Г. Лебон); понимающая социология (М. Вебер); структурно-функциональный анализ (Т. Парсонс, Р. Мертон); конфликтологическое направление в социологии (Р. Дарендорф); символический интеракционизм (Дж. Мид, Дж. Хоманс). 1.2. Предмет социологической науки Объект и предмет социологии. Уровни социологической науки. Фундаментальная и прикладная социология. Теоретическая и эмпирическая социология. Наблюдение, измерение, сравнение, эксперимент. Методы идеализации, абстракции, анализа, синтеза, индукции, дедукции, аналогии, формализации, типологии, моделирования. Отрасли социологии: экономическая социология, политическая социология и др. Социология

	образа жизни. Подотрасли социологии. Интеграция социологии с другими науками: социальная психология, социальная педагогика, социальная статистика, социальная антропология, социальная география, социальная демография, социальный менеджмент. Функции социологии: познавательная, критическая, прогностическая, прикладная, информационная, идеологическая. Актуальные проблемы социологической науки. 1.3. Социологическое исследование: программа и методы Методика социологического исследования. Понятие социального факта. Этапы социологического исследования. Познавательный этап исследования: программа, определение выборки, определение методов сбора информации, пилотажное исследование. Цель социологического исследования – социальная проблема. Типы исследования: разведывательное, описательное, аналитическое. Зондажное, пилотажное исследование. Структура программы: проблема, цель и задачи, объект и предмет исследования, гипотезы, интерпретация понятий, операционализация понятий, план проведения исследования. Сплошное, монографическое и выборочное исследование. Выборочная совокупность. Репрезентативность выборки (исследования). Количественная и качественная репрезентативность. Методы сбора первичной социологической информации. Анализ документов. Классификация документов. Первичные и вторичные, личные и безличные документы. Степень достоверности информации. Официальные и неформальные документы. Описание и оценка событий. Качественный анализ документов. Контент-анализ. Метод наблюдения. Специфика научного наблюдения. Простое и включенное наблюдение. Открытое наблюдение и инкогнито. Метод описания значимых ситуаций. Надежность информации и регистрация. Недостатки включенного наблюдения при изучении своей группы и общества. Метод опроса. Методические правила подготовки и проведения опросов. Разновидности опроса: анкетирование, интервью, социометрия, экспертный опрос. Структура опросного листа (анкеты). Типы вопросов по функциям: основные, фильтрующие, контрольные, контактные. Типы вопросов по структуре: открытые и закрытые. Разновидности закрытых вопросов. Комбинированная форма вопроса. Типы вопросов по форме: прямые и косвенные. Типы вопросов по содержанию: вопросы о событиях, фактах,

		оценках, мнениях, мотивах. Конструирование и редакция вопросов. Формулировка вопросов: методические правила. Конструирование анкеты и ее структура. Принципы построения анкеты. Групповой опрос: организация и правила проведения. Эксперимент в социологии. Независимая и зависимая переменные. Естественный и лабораторный эксперимент. Обеспечение чистоты эксперимента. Обработка и анализ первичной социологической информации. Шифры и коды. Компьютерный анализ и обработка информации. Обработка открытых вопросов. Простая и перекрестная группировка. Расчет средних величин, регрессионный, корреляционный и факторный анализ. Индексы сбора и анализа данных. Приемы измерения (квантификация). Процедура ранжирования. Проективные методы. Восходящая стратегия анализа данных. Нисходящая стратегия анализа данных. Типологический анализ. Соционический анализ и типологические исследования. Шкала индикатор. Типы шкал: номинальная, порядковая, интервальная. Интерпретация полученных данных. Отчет и аналитическая справка. Структура социологического отчета.
2.	Социальные взаимодействия и массовое сознание	2.1. Понятие и структура социального действия. Социальные взаимодействия Признаки социального действия; структура социального действия: актор, мотив, цель действия, результат; социальные взаимодействия; виды социальных взаимодействий по М. Веберу. 2.2. Формы социального взаимодействия Кооперация, конкуренция, конфликт; взаимодействие как обмен. 2.3. Массовое сознание и массовые действия Понятия «массовое сознание», «массовые действия», формы массового поведения (бунт, истерия, слухи, паника); особенности поведения индивида в толпе. 2.4. Общественное мнение Определения «общественного мнения» и «гражданского общества»; структурные элементы общественного мнения и факторы, влияющие на его формирование.
3.	Общество: типология обществ и социальные институты	3.1. Понятие общества и его основные характеристики Понятие и признаки общества, общество как система; подсистемы общества, их функции и взаимосвязь. 3.2. Типология обществ Основные типы обществ: традиционное, индустриальное и постиндустриальное; формационный и цивилизационный подходы к развитию общества. 3.3. Социальный институт. Социальная организация Понятие «социальный институт», элементы социального института (ценности, роли, нормы); функции,

		дисфункции социальных институтов; социальная организация. 3.4. Семья как социальный институт Понятие семьи, ее основные характеристики; функции семьи; классификации семьи по составу, распределению власти, месту проживания; формы брака; альтернативные жизненные стили.
4.	Социальные группы и общности	4.1. Понятие и виды социальных групп Понятие социальной группы и ее разновидности (первичные, вторичные, внутренние и внешние, референтные). 4.2. Малые группы и коллективы Понятие и признаки малой группы; диада и триада; структура малой социальной группы и отношения лидерства; коллектив. 4.3. Виды общностей Понятие социальной общности; демографические, территориальные, этнические общности. 4.4. Социальные нормы и социальные санкции Понятие и виды социальных норм; понятие и виды санкций; типы санкций.
5.	Социальная стратификация и мобильность	5.1. Социальное неравенство и социальная стратификация Понятия «социальная стратификация», «социальное неравенство», «социальная дифференциация»; исторические типы стратификации; рабство, кастовая система; сословная система, классовая система. 5.2. Социальная структура Социальная структура как системы. Функциональная (горизонтальная) структура общества: экономическая, духовная, политическая, культурная, коммуникативная и другие функции. Подсистемы общества. Функциональные, нефункциональные и дисфункциональные связи между подсистемами. Вертикальная (иерархическая) структура. Соподчиненность подсистем в разных типах общества. Структура по К. Марксу: базис и надстройка. Содержание социальной структуры общества. Социальный порядок и социальный хаос. Виды социальной структуры: демографическая, классовая, этническая, профессиональная, конфессиональная. Социально-функциональная (горизонтальная) структура общества. Социально-иерархическая (вертикальная) структура. Социальное неравенство: теория функционализма и теория социального конфликта. Социальное неравенство и индивидуальное неравенство. Взаимосвязь вертикальной и горизонтальной структур. Характер взаимосвязи и тип общества. Социальный статус. Аспекты социального статуса: иерархический и функциональный. Предписанный (прирожденный) статус. Достижимый (приобретенный) социальный статус. Социальная дистанция. Социальный престиж.

		5.3. Критерии стратификации. Системы стратификации современных обществ Критерии стратификации в современном обществе: доход и собственность, власть, престиж, образование; система стратификации современного западного общества: высший, средний и низший классы; система стратификации современного российского общества; особенности формирования высшего, среднего, низшего классов; базовый социальный слой. 5.4. Понятие социального статуса. Виды статусов Понятие «социальный статус», виды статусов (предписанный, достигаемый, смешанный); статусный набор личности; статусную несовместимость. 5.5. Социальная мобильность Понятие мобильности; виды мобильности: индивидуальная, групповая, межпоколенная, внутрипоколенная, вертикальная и горизонтальная; каналы мобильности: доход, образование, брак, армия, церковь.
6.	Социальные изменения и процессы глобализации	6.1. Концепции и факторы социальных изменений Понятие социальных изменений; концепции социальной эволюции и революции, теория циклических изменений; факторы социальных изменений: экономические, политические, социальные, духовные. 6.2. Концепция социального прогресса. Критерии общественного прогресса Понятия: «прогресс», «регресс», «эволюция», «революция», «реформа»; линейные и циклические концепции социальной эволюции; критерии общественного прогресса: экономический, технологический, социальный, гуманистический; неоднозначность общественного прогресса. 6.3. Понятие и формы существования культуры Определения культуры; компоненты культуры: нормы, ценности, символы, язык; определения и признаки народной, элитарной и массовой культуры; субкультура и контркультура; функции культуры: познавательная, коммуникативная, идентификационная, адаптационная, регулирующая. 6.4. Культура как фактор социальных изменений Термины: «аккультурация», «культурный релятивизм», «культурная идентичность», «аномия»; влияние культуры на экономические, политические и социальные процессы в обществе. 6.5. Мировая система и процессы глобализации Определение мирового сообщества; мировое сообщество как сложная неоднородная система: промышленно-развитые страны, новые индустриальные страны, страны с переходной экономикой, беднейшие страны мира; международное разделение труда; транснациональные

		корпорации; понятие глобализации; факторы процесса глобализации: электронные средства коммуникации, развитие технологий, формирование глобальных идеологий; социальные последствия глобализации; глобальные проблемы современности: «Север – Юг», «Война – Мир», экологические, демографические. 6.6. Понятие и критерии классификации социальных движений. Современные социальные движения Определение социального движения; классификация социальных движений по целям, средствам, акторам; демократические социальные движения, экологические, профсоюзные, движения за мир.
7.	Личность и общество	7.1. Личность как социальная система, типы Понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность»; нормативная личность, модальная личность, идеальная личность; теории личности З. Фрейда, Дж. Мида; типы личности. Понятия «социализация», «десоциализация», «ресоциализация»; этапы социализации; агенты социализации и институты социализации. 7.2. Личность как деятельный субъект Термины «потребность», «мотив», «интерес», «социальная роль», «ролевое поведение», «ролевой конфликт». 7.3. Социальные конфликты Конфликтологическая парадигма в социологии. Теория социального конфликта: К. Маркс, Р. Дарендорф, Л. Козер. Функционализм: О. Конт, Г. Спенсер, Э. Дюркгейм, Р. Мертон, Т. Парсонс. Социальный конфликт как противоборство социальных сил. Черты социального конфликта. Социальные и личностные конфликты. Социальные конфликты в политической, экономической, духовной и информационной сферах. Уровни социального конфликта. Причины и предпосылки социального конфликта. Социальные противоречия и социальные конфликты. Конфликтная ситуация. Инцидент. Стадии социального конфликта: развертывание, кульминация, спад, затухание. Острота конфликта и ее факторы. Значение социального конфликта в социальных изменениях общества: позиция сторонников функционализма и конфликтологической парадигмы. Роль способа разрешения социальных противоречий. Исход социального конфликта: разрешение, победа одной и поражение другой стороны, взаимное уничтожение сторон и разрушение общества, как социальной системы, трансформация в другой конфликт. Технология разрешения социального конфликта. Этапы разрешения: противодействие эмоциональному заражению, разведение сторон, убеждение в пагубности конфликта, переключение внимания участников

		конфликта с субъекта на предмет конфликта, переговоры. Компромисс, односторонняя уступка, поиск новых форм взаимодействия. Оптимальный вариант выхода из социального противоборства. 7.4. Социальный контроль и девиация Понятие и функции социального контроля; основные элементы социального контроля; формальный и неформальный контроль; понятие агентов социального контроля; конформность; понятие и социальные признаки девиации; теории девиации, формы девиации.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1. Введение в социологическое знание.

Тема 2. Социальные взаимодействия и массовое сознание.

Тема 3. Общество: типология обществ и социальные институты.

Тема 4. Социальные группы и общности.

Тема 5. Социальная стратификация и мобильность.

Тема 6. Социальная динамика и процессы глобализации.

Тема 7. Личность и общество.

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

Тема 1. История социологии

Вопросы для обсуждения:

1. Естественнонаучный этап в становлении социологии.
2. Психологическая школа в социологии.
3. Социологическая школа.
4. Парадигмы современной социологии.
5. Специфика развития социологии в России.

Тема 2. Предмет социологической науки

Вопросы для обсуждения:

1. Объект и предмет социологии.
2. Структура социологии.
3. Функции социологии.
4. Актуальные проблемы социологической науки.

Тема 3. Социологическое исследование: программа и методы

Вопросы для обсуждения:

1. Программа исследования.
2. Метод наблюдения.
3. Метод изучения документов.
4. Метод опроса.
5. Эксперимент в социологии.
6. Анализ и интерпретация социологической информации.

Тема 4. Общество как социальная система

Вопросы для обсуждения:

1. Общество как система.
2. Общество как система социальных отношений.
3. Общество и его подсистемы.

Тема 5. Типология обществ

Вопросы для обсуждения:

1. Социальное изменение и развитие. Социальный прогресс и социальный регресс.
2. Экономическая типология обществ К. Маркса и Ф. Энгельса.
3. Экономическая типология А. Сен-Симона, Д. Белла.
4. Политическая типология обществ.
5. Культурно-историческая типология: Н.Я. Данилевский.

Тема 6. Социальные взаимодействия

Вопросы для обсуждения:

1. Социальное действие и социальная связь.
2. Социальные общности и группы, классификация.
3. Социальная организация. Веберовская теория бюрократической организации.
4. Социальные отношения.

Тема 7. Социальные институты. Семья и брак

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность, структура, функции и дисфункции социальных институтов.
2. Система социальных институтов.
3. Институты семьи и брака: сущность, структура, типология.
4. Функции семьи, изменение функций семьи в современном обществе.
5. Ролевое взаимодействие и структура власти в семье.

Тема 8. Социальная структура общества

Вопросы для обсуждения:

1. Социальная структура: понятие, типы, виды, факторы развития.
2. Социальная мобильность в обществе: сущность, типы, виды.
3. Социальная дифференциация в обществе. Социальная интеграция и поляризация.
4. Маргинализация и люмпенизация. Маргиналы и люмпены в социальной структуре общества.

Тема 9. Социальная стратификация

Вопросы для обсуждения:

1. Определение стратификации.
2. Модели стратификации.
3. Виды социальной стратификации.
4. Типы социальной стратификации.

Тема 10. Социальная культура

Вопросы для обсуждения:

1. Социальная культура: нормы ценности, институты.
2. Субкультуры и контркультура.
3. Элитарная и массовая культура.
4. Функции социальной культуры.
5. Социология культуры: изучение и изменение уровня духовного развития общества.

Тема 11. Общественное мнение

Вопросы для обсуждения:

1. Общественное мнение: понятие, сущность, структура, субъект, объект.
2. Функции общественного мнения. Каналы выражения общественного мнения.
3. Механизмы целенаправленного формирования общественного мнения, манипулирование общественным мнением.

Тема 12. Социальные движения

Вопросы для обсуждения:

1. Социальные движения и их роль в развитии современного общества.
2. Политические массовые движения.

3. Динамика социального движения.

Тема 13. Социальные конфликты

Вопросы для обсуждения:

1. Определение социального конфликта.
2. Причины, уровни и стадии социального конфликта.
3. Исход социального конфликта.
4. Технология разрешения социального конфликта.

Тема 14. Личность

Вопросы для обсуждения:

1. Личность как социальная система.
2. Структура личности.
3. Социальные типы личности.

Тема 15. Социализация личности

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование и развитие личности как социальный процесс.
2. Социализация личности: адаптация и интериоризация.
3. Инкультурация и индивидуализация личности.

Тема 16. Социальное поведение и деятельность личности

Вопросы для обсуждения:

1. Социальное поведение и деятельность.
2. Факторы социального поведения.
3. Противоречия в социальном поведении личности.
4. Социальный характер и поведение общности.

Тема 17. Девиантное поведение личности и социальный контроль

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность, типы, виды девиантного поведения.
2. Причины, теории девиантного поведения.
3. Социальный контроль: структура, функции.
4. Механизмы социального контроля.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Подготовка устных сообщений.
2. Выполнение практических заданий на занятиях.
3. Выполнение письменных заданий – контрольных работ для самостоятельной работы.
4. Подготовка рефератов.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

1. Оценивание устных сообщений.
2. Проверка выполнения практических заданий на занятиях.
3. Проверка письменных контрольных работ.
4. Проверка рефератов.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА. Контрольная работа является важной формой самостоятельной работы. Контрольная работа может и должна стать итогом тщательного и глубокого изучения выбранной темы. Одной из главных целей этой работы является проверка усвоения способов решения учебных задач; осознание понятий; ориентировка в основных законах и закономерностях социального развития.

Примерный перечень тем для контрольной работы:

1. Актуальные проблемы социологической науки.
2. Анализ и интерпретация социологической информации.
3. Виды социальной стратификации.
4. Динамика социального движения.
5. Естественнонаучный этап в становлении социологии.
6. Инкультурация и индивидуализация личности.
7. Институты семьи и брака: сущность, структура, типология.
8. Исход социального конфликта.
9. Культурно-историческая типология: Н.Я. Данилевский.
10. Личность как социальная система.
11. Маргинализация и люмпенизация. Маргиналы и люмпены в социальной структуре общества.
12. Метод изучения документов.
13. Метод наблюдения.
14. Метод опроса.
15. Механизмы целенаправленного формирования общественного мнения, манипулирование общественным мнением.
16. Модели стратификации.
17. Общественное мнение: понятие, сущность, структура, субъект, объект.
18. Общество и его подсистемы.
19. Общество как система социальных отношений.
20. Общество как система.
21. Объект и предмет социологии.
22. Определение социального конфликта.
23. Определение стратификации.
24. Парадигмы современной социологии.
25. Политическая типология обществ.
26. Политические массовые движения.
27. Причины, теории девиантного поведения.
28. Причины, уровни и стадии социального конфликта.
29. Программа исследования.
30. Противоречия в социальном поведении личности.
31. Психологическая школа в социологии.
32. Рольвое взаимодействие и структура власти в семье.
33. Система социальных институтов.
34. Социализация личности: адаптация и интериоризация.
35. Социальная дифференциация в обществе. Социальная интеграция и поляризация.
36. Социальная культура: нормы ценности, институты.
37. Социальная мобильность в обществе: сущность, типы, виды.
38. Социальная организация. Веберовская теория бюрократической организации.
39. Социальная структура: понятие, типы, виды, факторы развития.
40. Социальное действие и социальная связь.
41. Социальное изменение и развитие. Социальный прогресс и социальный регресс.
42. Социальное поведение и деятельность.
43. Социальные движения и их роль в развитии современного общества.
44. Социальные общности и группы, классификация.

45. Социальные отношения.
46. Социальные типы личности.
47. Социальный контроль: структура, функции.
48. Социальный характер и поведение общности.
49. Социологическая школа.
50. Социология культуры: изучение и изменение уровня духовного развития общества.
51. Специфика развития социологии в России.
52. Структура личности.
53. Структура социологии.
54. Субкультуры и контркультура.
55. Сущность, структура, функции и дисфункции социальных институтов.
56. Сущность, типы, виды девиантного поведения.
57. Технология разрешения социального конфликта.
58. Типы социальной стратификации.
59. Факторы социального поведения.
60. Формирование и развитие личности как социальный процесс.
61. Функции общественного мнения. Каналы выражения общественного мнения.
62. Функции семьи, изменение функций семьи в современном обществе.
63. Функции социальной культуры.
64. Функции социологии.
65. Экономическая типология А. Сен-Симона, Д. Белла.
66. Экономическая типология обществ К. Маркса и Ф. Энгельса.
67. Эксперимент в социологии.
68. Элитарная и массовая культура.

НАПИСАНИЕ РЕФЕРАТА. Реферат - 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. Она может быть изменена или дополнена как преподавателем, так и студентами. Желательно, чтобы тема звучала проблемно и позволяла провести сравнение, сопоставление, анализ материала. Выбор темы рефератов целесообразно производить в начале изучения курса. При ее определении полезно обратиться к тем проблемам, которые близки интересам студента, направлению его исследовательской работы (курсовой или дипломной).

При оформлении титульного листа реферата 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 рефератов можно использовать схемы, таблицы, помогающие четко изложить материал. Такие рефераты могут стать основой для создания наглядного материала по курсу.

Доклад по реферату заслушивается на практических занятиях, обсуждаются наиболее проблемные моменты и по материалам изложения задаются вопросы докладчику.

При анализе и оценке рефератов преподавателям необходимо обратить внимание на:

- соответствие содержания и отобранной литературы заявленной теме;
- структуру реферата;
- 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.

Написание и изложение реферата может сопровождаться презентацией. Поиск, подбор наглядного материала, составление текста под руководством преподавателя будут способствовать обогащению знаний студентов, выделению главного, существенного.

Примерная тематика рефератов для самостоятельной работы

54. Роль социализации в профессиональной подготовке учителя.
55. Социология как теоретическая и методическая основа психолого-педагогической подготовки учителя.
56. Социологические исследования в системе образования.
57. Социокультурная коммуникация в системе образования: проблемы развития диалога.
58. Социокультурные изменения в постсоветской России.
59. Социальные типы личности.
60. Социальные модели личности.
61. Социальные качества личности.
62. Идеальные типы личности (социотипы) и их учет в учебно-воспитательной деятельности.
63. Учительство как социально-профессиональная группа.
64. Противоречия в социальном поведении личности.
65. Отклонения социального поведения личности.
66. Социальная и интеллектуальная совместимость в системе образования.
67. Социальная стратификация в современной России.
68. Эволюция современного российского общества.
69. Социокультурная интеграция современного российского общества.
70. Интегральная социология П. Сорокина.
71. Французская социологическая мысль.
72. Социология Г. Спенсера.
73. Социология Г. Зиммеля.
74. Социология К. Маркса и Ф. Энгельса.
75. Современная социология в США.
76. История становления социологии в России: проблемы, трудности, эволюция.
77. Социальная и культурная дезинтеграция российского общества.
78. Проблемы совершенствования информационно-коммуникативной деятельности в современном обществе.
79. Коммуникативные основания воспроизводства социокультурной целостности общества.
80. Связи с общественностью как коммуникативный механизм социокультурной интеграции общества.

81. Коммуникативное управление социокультурными проблемами.
82. Бюрократия и бюрократизм в системе образования.
83. Мода в социокультурной динамике общества.
84. Социальные законы и социальные закономерности.
85. Социальные законы и социальная модернизация.
86. Постиндустриальное и информационное общество.
87. Развитие социологии в Башкирии.
88. Социальный прогресс и социальный регресс.

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) Социология : учебник / под ред. В.К. Батурина. – Москва : Юнити, 2015. – 487 с. – (Золотой фонд российских учебников). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436822> (дата обращения: 31.05.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02266-6. – Текст : электронный.
- 2) Бабосов, Е.М. Социология : учебник / Е.М. Бабосов. – Минск : ТетраСистемс, 2011. – 285 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572302> (дата обращения: 07.06.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-536-152-8. – Текст : электронный.

дополнительная литература:

- 1) Павленок, П.Д. Социология : учебное пособие : [16+] / П.Д. Павленок, Л.И. Савинов, Г.Т. Журавлев. – 3-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2016. – 734 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=453055> (дата обращения: 31.05.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-01971-5. – 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. www.lants.tellur.ru/history/
5. <https://pamyat-naroda.ru>
6. www.kulichkovvk.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: мультимедиа, видеомаягнитофон, проектор, учебно-наглядные пособия, карты по истории России.

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 видеоувеличитель 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

Основные виды учебных занятий по курсу – лекции, семинарские занятия, индивидуальные консультации. В рамках лекционного курса рассматриваются ключевые темы. Темы, не рассмотренные на семинарских занятиях и лекциях, изучаются в ходе

самостоятельной работы. Научно-исследовательская работа обсуждается с преподавателем, в рамках индивидуальных консультаций.

Для более эффективного освоения дисциплины возможно применение следующих интерактивных форм обучения:

- Семинары – защиты проектов;
- Семинары – деловые и ролевые игры;
- Семинары – дебаты;
- Формы внеаудиторной работы: занятия в музеях, встречи с представителями государственных и общественных организаций, круглые столы.

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.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в примерных вопросах к зачету и практических заданиях.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Социология как наука, объект, предмет, структура.
2. Основные этапы становления социологии: натуралистический, психологический, социологический.
3. Зарубежная социология, макро и микро теории.
4. Становление и развитие социологии в России, трудности и проблемы.
5. Функции социологии, ее место в системе наук.
6. Программа социологического исследования.
7. Методы сборы социальной информации: анализ документов, наблюдение, эксперимент.
8. Метод опроса – интервью, анкетирование, формулировка вопросов, правила составления анкеты.
9. Обработка, анализ и интерпретация первичной социологической информации.
10. Выборка в социологическом исследовании: сущность, виды, репрезентативность.
11. Общество как социальная система, функциональный и конфликтологический анализ.
12. Экономическая типология общества К. Маркса.
13. Индустриально-технологические теории типологии общества С. Симона, Д. Белла и др.
14. Политическая типология обществ (по типу политического режима).
15. Социологическая типология общества (по доминирующей общности).
16. Культурно-историческая типология (Н.Я. Данилевский, П.А. Сорокин).
17. Социальное действие, социальная связь, социальное взаимодействие, их виды.
18. Социальные общности и группы. Социальная организация.
19. Социальные институты, функции, виды.
20. Социальные отношения и социальная сфера.
21. Социальная структура общества: вертикальная и горизонтальная структура.
22. Социальная стратификация, понятие, теории.
23. Модели стратификации, формальные модели: пирамида, ромб.
24. Виды стратификации – экономическая, профессиональная, политическая.
25. Типы стратификационных систем: кастовая, рабовладельческая, сословная, кастовая и др.

26. Социальная культура, структура, ценности и нормы.
27. Типология культуры, формы культуры: элитарная, народная, массовая, субкультура и контркультура.
28. Социальные изменения. Социальный прогресс и регресс. Критерии прогресса.
29. Социальная мобильность, сущность, типы, виды.
30. Социальная дифференциация, социальная интеграция и поляризация.
31. Социальные движения, сущность, типы, стадии развития.
32. Общественное мнение, сущность, типы, стадии развития.
33. Социальный конфликт, его природа, теории конфликтов, функции.
34. Личность как социальная система. Человек, индивид, личность, индивидуальность.
35. Социальные типы личности.
36. Структура личности.
37. Социализация личности, сущность, содержание, механизмы, стадии.
38. Социальное положение личности в обществе: позиция, статус, ожидание, роль, функции.
39. Социальное поведение и деятельность личности в обществе, факторы социального поведения.
40. Девиантное поведение личности, особенности. Теории девиации.

Примеры тестов:

1. Признаки целостности, структурности, инвариантности характеризуют:
 - а. совокупность людей
 - б. отдельные личности
 - в. громадную толпу
 - г. социальную систему
2. Как называется модель общества, отражающая взаимосвязь людей:
 - а. интерактивная модель
 - б. информационная модель
 - в. коммуникативная модель
 - г. экономическая модель
3. Какое из нижеприведенных определений неверно:
 - а. общество – это информационно-коммуникативная система
 - б. общество – это сумма отношений всех людей
 - в. общество – это социокультурная система
 - г. общество – это социальная система
4. Какой тип отношений связывает общество в единое целое:
 - а. информационные
 - б. политические
 - в. экономические
 - г. социальные
5. Как называется подход к типологии обществ, когда у каждого общества сегодня и в будущем фиксируется специфический путь развития и своя судьба:
 - а. информационная типология
 - б. экономическая типология
 - в. плюралистическая типология
 - г. универсальная типология
6. Автором формационной типологии общества является:
 - а. П. Сорокин

- б. К. Маркс
- в. О. Конт
- г. А. Сен-Симон

7. В каком обществе доминирует третичная сфера экономики – сфера услуг:

- а. индустриальное общество
- б. традиционное общество
- в. архаичное общество
- г. постиндустриальное общество

8. Какое общество находится на более высоком уровне развития по политическому критерию:

- а. гражданское общество
- б. авторитарное общество
- в. тоталитарное общество
- г. демократическое общество
- д. либеральное общество

9. Какой тип общества доминировал в СССР (по К. Попперу):

- а. коммунистическое общество
- б. индустриальное общество
- в. социалистическое общество
- г. закрытое общество

10. Какой тип общества доминировал в СССР в период правления Сталина:

- а. военно-казарменный социализм
- б. военно-рабовладельческий социализм
- в. тоталитарный социализм
- г. демократический социализм

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	<i>Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.</i>	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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

Д.соц.н. профессор кафедры философии, социологии и политологии В.Н. Антошкин

Эксперты:

Внешний

К.и.н. доцент кафедры Отечественной истории А.И. Картунов

Внутренний

Зав. кафедрой философии, социологии и политологии В.С. Хазиев

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.21 БАШКИРСКИЙ ЯЗЫК

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

1. Целью дисциплины является: формирование общекультурных компетенций:

- способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);

- способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6).

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 «Башкирский язык» относится к базовой части учебного плана.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- специфичные для башкирского языка звуки и буквы, лексический минимум, предлагаемый программой, расположение слов в предложении, синтаксический строй предложения;
- специфику работы в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- средства для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

Уметь:

- правильно применять по значению слова в речи, составлять монолог, диалог, рассказ в соответствии предлагаемой ситуации, интонационно правильно составлять предложение, задавать вопросы и отвечать, выступать в устной и письменной форме, составлять рассказы по картинкам, перевести тексты.

Владеть:

- навыками для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- навыками умения работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
- навыками говорения, беглого чтения, перевода и пересказа прочитанного.

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	Содержание раздела

	дисциплины	
11.	Тема №1. История и культура башкирского народа	<i>Лекция-беседа: Краткая справка о истории и культуре башкирского народа. Башкирский язык – национальный язык башкирского народа, один из государственных языков Республики Башкортостан.</i>
12.	Тема №2. Типологическая характеристика башкирского языка	<i>Башкирский язык в системе тюркских языков. Типологические особенности башкирского языка.</i>
13.	Тема №3. Фонетическая система башкирского языка.	<i>Башкирский алфавит. Гласные и согласные звуки. Закон сингармонизма.</i>
14.	Тема №4. Приветствие. Знакомство.	<i>Развитие речи: Был – мин. Минең визиткам. Мин Башкортостандан. Мин – М.Акмулла исемендәге Башкорт дәүләт педагогия университетының физик культура факультеты студенты. Минең дустарым. Грамматика: Личные местоимения. Вопросительные местоимения. Вопросительные частицы.</i>
15.	Тема №5. Мой дом.	<i>Развитие речи: Минең йортom. Кунакта. Грамматика: Выражение принадлежности. Приажажательные местоимения. Категория принадлежности. Приажажательный падеж.</i>
16.	Тема №6. Моя семья	<i>Развитие речи: Минең гаиләм. Минең шәжәрәм. Грамматика: Прилагательное. Степени сравнения прилагательных.</i>
17.	Тема № 7. Времена года	<i>Развитие речи: Һауа торошо. Мизгелдәр. Минең яраткан мизгелем. Грамматика: Категория числа имен существительных. Числительные.</i>
18.	Тема № 8. Режим дня	<i>Развитие речи: Сәғәт нисә? Көн режимы. Минең эш көнөм. Грамматика: Настоящее время глагола. Прошедшее время глагола.</i>
19.	Тема № 9. Профессия	<i>Развитие речи: Һөнәрзәр. Мин һайлаган һөнәр. Грамматика: Будущее время глагола.</i>
20.	Тема №10. Мое свободное время	<i>Развитие речи: Ял минуттары. Минең хобби, шөгөл. Грамматика: Дательно-направительный падеж.</i>
21.	Тема №11. Одежда	<i>Развитие речи: Кейем-һалым. Кейенеү стилдәре. Грамматика: Винительный падеж.</i>
22.	Тема №12. Продукты	<i>Развитие речи: Азык-түлек. Аш-һыу. Ресторанда. Грамматика: Местно-временной падеж. Наречие.</i>
23.	Тема №13. Праздники	<i>Развитие речи: Байрамдар. Минең яраткан байрамым. Котлаузар, теләктәр. Грамматика: Повелительное наклонение глагола.</i>
24.	Тема №14. Прогулка по Уфе	<i>Развитие речи: Өфө буйлап сәйәхәт. Өфө урамдары. Транспорт. Грамматика: Желательное наклонение глагола.</i>
25.	Тема №15. Окружающий мир	<i>Развитие речи: Үсемлектәр донъяһы. Хайуандар донъяһы. Грамматика: Предложение. Порядок слов в предложении.</i>
26.	Итоговое занятие	<i>Йомғаҡлау дәресе.</i>

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема №1. История и культура башкирского народа.

Тема №2. Типологическая характеристика башкирского языка.

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

Тема №1. История и культура башкирского народа.

Вопросы для обсуждения:

Краткая справка о истории и культуре башкирского народа.

Башкирский язык – национальный язык башкирского народа, один из государственных языков Республики Башкортостан.

Тема №2. Типологическая характеристика башкирского языка.

Вопросы для обсуждения:

Башкирский язык в системе тюркских языков.

Типологические особенности башкирского языка.

Тема №3. Фонетическая система башкирского языка.

Вопросы для обсуждения:

Башкирский алфавит.

Гласные и согласные звуки.

Закон сингармонизма.

Тема №4. Приветствие. Знакомство.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Был – мин. Минең визиткам. Мин Башкортостандан. Мин – М.Акмулла исемендәге Башкорт дәүләт педагогия университетының физик культура факультеты студенты. Минең дуһтарым.*

Грамматика: *Личные местоимения. Вопросительные местоимения. Вопросительные частицы.*

Тема №5. Мой дом.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Минең йортом. Кунакта.*

Грамматика: *Выражение принадлежности. Причастительные местоимения. Категория принадлежности. Причастительный падеж.*

Тема №6. Моя семья.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Минең ғаиләм. Минең шәжәрәм.*

Грамматика: *Прилагательное. Степени сравнения прилагательных.*

Тема № 7. Времена года.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Ғауа торошо. Мизгелдәр. Минең яраткан мизгелем.*

Грамматика: *Категория числа имен существительных. Числительные.*

Тема № 8. Режим дня.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Сәғәт нисә? Көн режимы. Минең эш көнөм.*

Грамматика: *Настоящее время глагола. Прошедшее время глагола.*

Тема № 9. Профессия.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Һөнәрҙәр. Мин һайлаган һөнәр.*

Грамматика: *Будущее время глагола.*

Тема №10. Мое свободное время.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Ял минуттары. Минең хобби, шөғөл.*

Грамматика: *Дательно-направительный падеж.*

Тема №11. Одежда.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Кейем-һалым. Кейенеу стилдәре.*

Грамматика: *Винительный падеж.*

Тема №12. Продукты.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Азык-түлек. Аш-һыу. Ресторанда.*

Грамматика: *Местно-временной падеж. Наречие.*

Тема №13. Праздники.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Байрамдар. Минең яраткан байрамым. Котлаузар, теләктәр.*

Грамматика: *Повелительное наклонение глагола.*

Тема №14. Прогулка по Уфе.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Өфө буйлап сәйәхәт. Өфө урамдары. Транспорт.*

Грамматика: *Желательное наклонение глагола.*

Тема №15. Окружающий мир.

Вопросы для обсуждения:

Развитие речи: *Үсәмлектәр донъяһы. Хайуандар донъяһы.*

Грамматика: *Предложение. Порядок слов в предложении.*

Тема №16. Итоговое занятие.

Требования к самостоятельной работе студентов

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Рефераты.
2. Подготовить устный пересказ на тему.
3. Составить шәжәрә (Моя 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 темы для пересказа

1. *Минең йортом.*
2. *Минең гаиләм.*
3. *Минең шәжәрәм.*
4. *Минең яраткан мизгелем.*
5. *Минең көн режимым.*
6. *Минең эш көнөм.*
7. *Мин һайлаған һөнәр.*
8. *Минең хобби*
9. *Минең яраткан байрамым.*
10. *Өфөләге иң яраткан урыным.*

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) основная литература

1. Усманова, М. Г. Грамматика башкирского языка [Текст]: для изучающих язык как государственный / Минсылу Губайтовна ; М. Г. Усманова. - Изд. 2-е ; доп. - Уфа : Китап, 2012. - 168 с. - Библиогр.: с. 166-167. - ISBN 978-5-295-05554-6 : 40.00.
2. Усманова, М. Г. Изучаем башкирский язык [Текст] : интенсив. курс обучения / Минсылу Губайтовна ; М. Г. Усманова. - Уфа : Китап, 2011. - 240 с. : ил. - ISBN 978-5-295-05377-1 : 60.00.
3. Янгузин Р. З., Хисамитдинова Ф. Г. Коренные народы России. Башкиры. — Уфа: Китап, 2007. — 352 с. ISBN 978-5-295-04160-0

б) дополнительная литература

1. Абубакирова, З. Ф. Башкирский язык в таблицах, схемах и определениях [Текст] / Зугра Фирдавиевна ; З. Ф. Абубакирова. - Уфа : Педкнига, 2010. - 228 с. - Библиогр.: с. 221-222. - ISBN 978-5-9613-0152-6 : 110.00. Сигла хранения: ИИПО
2. Башкирско-русский, русско-башкирский словарь [Текст] . - Уфа : ИП Хабибов И. З., 2012. - 160 с. - (Библиотека школьника). - ISBN 978-5-904774-12-7 : 74.00.
3. Суфьянова, Н. Ф. Русско-башкирский, башкирско-русский словарь для работников культуры [Текст] / Насима Фатиховна ; Н. Ф. Суфьянова ; отв. ред. З. Г. Ураксин. - Уфа : Китап, 2009. - 176 с. - ISBN 978-5-295-04840-1 : 100.00.
4. Хисамитдинова, Ф. Г. Башкирско-русский, русско-башкирский словарь [Текст] / Фирдаус Гильмитдиновна, А. М. Мухтарова ; Ф. Г. Хисамитдинова, А. М. Мухтарова ; РАН, УНЦ, ИИЯЛ. - Уфа : ИП Поляковский Ю. И., 2011. - 240 с. - 120.00.

б) 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.: текстовый редактор, табличный процессор (создание таблиц), программа подготовки презентаций, графический редактор.

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

1. <https://bashklip.ru> – электронные учебники по башкирскому языку;
2. <https://huzlek.bashqort.com> – словарь по башкирскому языку;
3. <http://mfbl.ru/mfbl/bashxyz> - Машинный фонд башкирского языка;
4. <http://web-corpora.net/bashcorpus/search/> - Башкирский поэтический корпус
5. <http://bashcorpus.ru> - Национальный корпус башкирского языка.
6. <https://region.bspu.ru> – Международная система дистанционного обучения башкирскому языку.
7. <https://kitaptar.bashkort.org> – Электронные книги на башкирском языке.

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, 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 звукопроводения 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

Основная цель курса «Башкирский язык» - научить студентов практически пользоваться башкирским языком, как средством общения в пределах установленного программой словарного и грамматического минимумов, а также сфер учебного, бытового, делового общения, применяя термины данной специальности. Достижение указанной цели предполагает наличие у обучаемых таких умений и навыков, как чтение адаптированной литературы на башкирском языке; участие в устном общении и умение вести беседы.

В процессе изучения курса студент должен выполнить несколько контрольных работ в виде устного пересказа на заданную тему и выполнения грамматического задания, теста по башкирскому языку.

Контрольную работу нужно выполнять самостоятельно, поскольку она является формой методической помощи студентам при изучении курса. Преподаватель указывает студенту на недостатки в усвоении им материала курса, что позволяет устранить эти недостатки к зачету.

При возникновении затруднений при изучении теоретической части курса и выполнении контрольной работы следует обращаться за письменной или устной консультацией к преподавателю. При этом необходимо точно указать вопрос, вызывающий затруднение или место в учебнике.

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 представлены в форме

- 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 шэжэрәм.
4. Минең яраткан мизгелем.
5. Минең көн режимым.
6. Минең эш көнөм.
7. Мин һайлаған һөнәр.
8. Минең хобби
9. Минең яраткан байрамым.
10. Өфөләге ин яраткан 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

Разработчик:

Доцент кафедры башкирского и сравнительно-сопоставительного языкознания
ФГБОУ ВПО «БГПУ им. М.Акумуллы» Тулумбаев В.З.

Эксперты:

Внутренний

К.ф.н., доцент кафедры башкирского и сравнительно-сопоставительного языкознания
БГПУ им. М.Акумуллы, к.ф.н. Хабибуллина З.А.

Внешний

Учитель башкирского языка МОБУ СОШ №35 г.Уфы, Заслуженный учитель РБ
Тулумбаева Э.Ю.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**Б1.Б.22.01 ГИМНАСТИКА**

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) Физическая культура
квалификация выпускника: бакалавр
(с использованием дистанционных технологий)

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способен оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способен организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК – 8).

Формирование профессиональных компетенций:

- способен формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9).

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» базовой части учебного плана.

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

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные определения функциональных состояний учащихся;
- место и роль в осуществлении судейства по виду спорта;
- основы культуры моральных принципов в спорте;
- сущность и особенности процесса техники выполнения элементов на снарядах с учащимися разного возраста;
- основные определения процесса подготовки физических способностей учащихся.

уметь:

- планировать управлять учебной группой;
- использовать полученные знания при проведении соревнований по виду спорта;
- использовать полученные знания для выполнения технически сложных элементов на практике, применять двигательные умения и навыки в жизни;
- пользоваться материалами гимнастических терминов для выполнения элементов на снарядах;
- методически грамотно разъяснять правила соревнований;
- 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) 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:

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

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

Рекомендуемый перечень тем лабораторных работ

Тема 1: Строевые упражнения. ОРУ.

Вопросы для обсуждения: 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.

Тема 2: ОРУ с предметами. Акробатические упражнения

Вопросы для обсуждения: ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение элементов: стойка на лопатках, кувырок вперед.

Тема 3: ОРУ с предметом. Акробатические упражнения.

Вопросы для обсуждения: ОРУ на гимнастической скамейке. Выполнение элементов: кувырок назад, стойка на голове и руках.

Тема 4: ОРУ. Акробатические упражнения. Прыжки

Вопросы для обсуждения: ОРУ в парах. Акробатическая связка из ранее изученных элементов. Упражнения на координацию: прыжки через скакалку – на двух, на левой и на правой, двойные прыжки, сгибая ноги назад и вперед, в движении и на месте.

Тема 5: ОРУ. ОРУ под музыкальное сопровождение на 32 счета. О/П

Вопросы для обсуждения: 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.

Тема 6: ОРУ. ОРУ под музыкальное сопровождение на 32 счета. Снаряд: брусья р/в и перекладина

Вопросы для обсуждения: ОРУ проходным способом для развития координации, внимания. Закрепление ОРУ под музыкальное сопровождение 2х8 (половина упражнения 16 счетов) первая часть и выполнения 2х8 вторая часть. Комбинации на снарядах:

Брусья женского (Ж) многоборья разной высоты – размахивание разгибами в висе на верхней жерди (в/ж); перемах ноги врозь в вис лежа на нижней жерди (н/ж); соскок с поворотом кругом.

Перекладина снаряд мужского (М) многоборья – подъем переворотом силой в упор; оборот назад в упоре; соскок дугой.

Тема 7: ОРУ. ОРУ под музыкальное сопровождение на 32 счета. Подготовительная часть занятий.

Вопросы для обсуждения: ОРУ поточным способом для развития выносливости и координации. Выполнение ОРУ под музыкальное сопровождение, выполнение в целом. Подготовительная часть занятий, включающая в себя организацию занятий со строевыми упражнениями, ОРУ любым способом для закрепления пройденного материала.

Тема 8: ОРУ. ОРУ под музыкальное сопровождение на 32 счета. Подготовительная часть занятий.

Вопросы для обсуждения: ОРУ на 32 счета для закрепления. Проведение подготовительной части занятий по гимнастике, включающим в себя: строевые упражнения, ОРУ любым способом на выбор.

Тема 9: Применение ОРУ в подготовительной части занятий по гимнастике. Комбинации на снарядах

Вопросы для обсуждения: Подготовительная часть занятий на 15 минут: ходьба, бег, перестроение на ОРУ (способ выполнения на выбор). Женское многоборье – бревно: упражнения в равновесии, шаги, повороты, соскок с конца бревна прогнувшись.

Мужское многоборье – параллельные брусья: вскок в упор, мах вперед, мах назад в упор лежа на брусьях, мах вперед и соскок влево (вправо) углом.

Тема 10: Проведение занятий по гимнастике. Обучение выполнения гимнастических элементов на снарядах

Вопросы для обсуждения: Подготовительная часть занятий на 15 минут: ходьба, бег, перестроение на ОРУ (способ выполнения на выбор). Обучения элементам на снарядах:

Женское многоборье (Ж) – брусья разной высоты: Размахивание изгибами в висе на в/ж, перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж или подъем переворотом на н/ж в упор.

Сед на н/ж на левом бедре, руки: левая хват за в/ж, правая в сторону, поднимая и соединяя ноги, поворот налево кругом соскок влево углом

Мужское многоборье (М) – перекладина: с расстояния 1 метр прыжком в вис углом в вис стоя или подъем переворотом силой в упор.

Из упора перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь, перемах правой (левой) назад в упор, соскок дугой.

Тема 11: Проведение занятий по гимнастике. Обучение выполнения гимнастических элементов на снарядах

Вопросы для обсуждения: Подготовительная часть занятий на 15 минут: ходьба, бег, перестроение на ОРУ (способ выполнения на выбор). Обучения элементам на снарядах:

Акробатика: мужское многоборье (М) – стойки на голове и рука, стойка на лопатках, кувырок вперед прыжком, кувырок назад в упор лежа или через стойку на руках, стойка на руках кувырок вперед в упор присев, переворот в сторону, прыжок вверх прогнувшись, прыжки с поворотами кругом или 360 гр..

Акробатика: женское многоборье (Ж) – равновесие на правой (левой), кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат или в упор присев, «мост» из положения стоя или лежа, прыжок вверх прогнувшись, прыжки с поворотами кругом или 360 гр..

Тема 12: Проведение занятий по гимнастике. Обучение выполнения гимнастических элементов на снарядах

Вопросы для обсуждения: Подготовительная часть занятий на 15 минут: ходьба, бег, перестроение на ОРУ (способ выполнения на выбор). Обучения элементам на снарядах:

Опорные прыжки мужского (М) многоборья через коня в длину и женского (Ж) многоборья через козла: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.

Требования к самостоятельной работе студентов

Рекомендации к написанию план – конспекта 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 отдельным 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:

а) основная литература:

Гимнастика. Методика преподавания [Текст] : [учеб. для студентов вузов] / под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2016

б) дополнительная литература

Баршай, В. М. Гимнастика [Текст] : [учеб. для студентов вузов] / Владимир Максимович, Владимир Николаевич, Игорь Борисович ; В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - Изд. 2-е ; доп. и перераб. - Ростов н/Д. : Феникс, 2011

Теория и методика художественной гимнастики: артистичность и пути ее формирования : [12+] / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2015. – 120 с. : табл., ил. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430478>

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

<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 практических, лабораторных занятий необходимо

спортивный игровой зал, гимнастический зал БГПУ им. М.Акуллы;
 технические средства обучения: гимнастические снаряды - конь, перекладина, брусья, брусья разной высоты, бревно, козёл, конь – махи, гимнастические стенки и скамейки; инвентарь – гимнастические палки, мячи, обручи, акробатические маты, гимнастический мостик, скакалки, канаты; учебно-наглядные пособия: плакаты.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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» Общеуниверситетские 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>).

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 практических и тестовых заданий, вопросов для собеседования.

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). Подъём 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 вперед 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.

Требование к аттестации (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»}

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 практически	Удовлетворительно	50-69,9

ый достаточ ный)		контролируемого материала		
Недостат очный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		неудовлетво рительно	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:

ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.22 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Б1.Б.22.02 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

6. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- б) формирование профессиональных компетенций:
 - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9).

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 базовой части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- технику выполнения физических упражнений;
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся;
- теорию и методику преподавания видов легкой атлетики в объеме пройденной программы с учетом физических способностей и функционального состояния обучающихся;
- способы формирования мотивации к занятиям видов легкой атлетики;
- способы организации и проведения соревнований по легкоатлетическим видам спорта;
- средства воспитания у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

Уметь:

- оценивать физические способности
- функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- самостоятельно проводить урок в учебной группе;
- организовывать и проводить соревнования;
- осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- применять средства при воспитании у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

Владеть:

- методиками оценки функционального состояния обучающихся;
- способами оценки физических способностей в легкой атлетике;
- навыками методикой проведения отдельных частей занятия с учетом функционального состояния обучающихся;
- средствами мотивации к занятиям легкоатлетических видов спорта;
- способами воспитания и применять моральные принципы честной спортивной конкуренции.

- организаторскими навыками по организации и проведению соревнований.

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. 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.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

Рекомендуемая тематика учебных занятий лекционного типа не предусмотрена.

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

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Основа легкой атлетики и организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.

Вопросы для обсуждения: 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.

Тема 2: Моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Вопросы для обсуждения: Воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции. Моральные принципы спорта и нормы честной игры. Спорт и общество.

Тема 3: Мотивация к занятиям легкоатлетических видов спорта.

Вопросы для обсуждения: Внутренняя мотивация. Психологическая подготовка. идейно-нравственная направленность индивидуальности спортсмена. Показатели связей и взаимодействий спортсменов в группе. Уровень мотивации достижения и уровень увлечения спортивной деятельностью. Общие волевые проявления характера (целенаправленность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д).

Тема 4: Техника и методика обучения легкоатлетических видов спорта.

Вопросы для обсуждения: 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.

Тема 5: Самоконтроль при занятии физическими упражнениями и спортом.

Вопросы для обсуждения: Объективные и субъективные методы. Существуют различные виды контроля – педагогический и врачебный. Самоконтроль спортсмена. работоспособность человека. Самостоятельные тренировки.

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, проследить 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 выполнения легкоатлетических видов.
 8. Техника выполнения видов легкой атлетики, уметь определять и исправлять ошибки.
 9. Совершенствование техники метания малого мяча.
 10. Создание презентации технических видов легкой атлетики.
 11. 12. Составление таблицы «Виды легкой атлетики».
 12. Средства мотивации к занятиям легкоатлетических видов спорта.
 13. Моральные принципы честной спортивной конкуренции.
 14. Моральные принципы честной спортивной конкуренции.
 15. Воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции.
 16. Моральные принципы спорта и нормы честной игры.
 17. Спорт и общество.
 18. Мотивация к занятиям легкоатлетических видов спорта.
 19. Внутренняя мотивация.
 20. Психологическая подготовка.
 21. Идеино-нравственная направленность индивидуальности спортсмена.
- Показатели связей и взаимодействий спортсменов в группе.
22. Уровень мотивации достижения и уровень увлечения спортивной деятельностью.
23. Общие волевые проявления характера (целенаправленность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д).
24. Анализ соревновательной деятельности.
25. Составления плана-конспекта урока по легкой атлетике млад., сред., старшего школьного возраста.

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) основная литература:

Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко 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. Зеличенко 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>

б) дополнительная литература

М. Г. Абдуллина, В. Ю. Корнаузов, Д. М. Насибуллина. Легкая атлетика в школе: учебное пособие. – Уфа: БГПУ, 2010.

Жилкин А. И., В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук . Легкая атлетика. Учебное пособие. – М.: Академия, 2007. – УМО РФ.

Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю.Д.

Железняк.- М.: Академия, 2007

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2007.

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>

<http://www.rusathletics.com> Легкая атлетика в России

<https://www.rsl.ru/> Российская государственная библиотека

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 звукопроводения 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. Физические способности и функциональное состояние обучающихся. Техника выполнения физических упражнений в легкоатлетических видах спорта. Правила соревнований легкоатлетических видов спорта. Средства воспитания у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

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 практических и тестовых заданий, вопросов для собеседования.

Требование к промежуточной аттестации (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}

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 (4x100м, 4x400м).
20. Анализ техники барьерного бега (100м, 110м).
21. Физические способности и функциональное состояние обучающихся.
22. Техника выполнения физических упражнений в легкоатлетических видах спорта.
23. Главный судья соревнований, его права и обязанности.
24. Главная судейская коллегия по легкой атлетике, ее права и обязанности.
25. Правила соревнований по бегу.
26. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
27. Средства воспитания у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции
28. Правила соревнований по прыжкам.

29. Правила соревнований по метаниям.
30. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
31. Обязанности и права главного секретаря соревнований.
32. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
33. Организация и проведение соревнований по метанию гранаты и копья.
34. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
35. Организация и проведение соревнований по метанию диска.
36. Организация и работа судейской бригады на финише.
37. Организация и работа судейской бригады на старте.
38. Организация и работа судей на дистанции.
39. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину.
40. Организация и проведение соревнований по бегу вне стадиона (кроссы, пробеги, эстафеты).
41. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
42. Организационные комиссии, их задачи и права.
43. Средства мотивации к занятиям легкоатлетических видов спорта.
44. Моральные принципы честной спортивной конкуренции.
45. Судейство соревнований по многоборью. Медицинское обеспечение соревнований по легкой атлетике.
46. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.

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 обосновывать практику применения	Хорошо	70-89,9

	степенью самостоятельно сти 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	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

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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.22 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Б1.Б.22.03 ПЛАВАНИЕ

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

7. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по плаванию (ОПК-8);

формирование профессиональных компетенций:

способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5).

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 «Плавание» относится к модулю «Теория и методика обучения базовым видам спорта» Блок 1 к базовой части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- средства, методы обучения плаванию и оценивать физические способности, функциональное состояние обучающихся и технику выполнения физических упражнений;
- средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- средства, методы и условия проведения занятий по плаванию;
- средства и методы при организации соревнований, осуществлять судейство плаванию;

уметь:

- осуществлять двигательную деятельность для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей при помощи плавания;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по плаванию;
- оценивать физические способности, функциональное состояние обучающихся и технику выполнения физических упражнений;

владеть:

- основами двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- навыками объяснения и применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;
- способами в организации и проведения соревнований, осуществлять судейство по плаванию.

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	Плавание как учебная и спортивная дисциплина.	Роль плавания в жизнедеятельности человека (плавание - жизненно важный навык; плавание как двигательное действие; оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания; плавание в системе физического воспитания). Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся. Плавание в системе высшего специального физкультурного образования. Краткий исторический обзор развития плавания в нашей стране и за рубежом
2	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Общая характеристика и особенности каждого способа спортивного плавания: положение тела и головы, движения ног и рук, дыхание; продолжительность гребковых и подготовительных движений. Анализ техники и пути ее индивидуального совершенствования. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, ее анализ: пути совершенствования техники. Упражнения для облегченных способов плавания. Подводящие упражнения по отдельным элементам техники и согласованию. Упражнения для разучивания техники спортивных способов плавания (на суше). Подводящие упражнения для обучения техники стартов. Упражнения для обучения старта с тумбочки (при плавании кролем на груди, брасс и дельфин) и из воды (при плавании кролем на спине). Подводящие упражнения для обучения техники поворота при плавании спортивными способами плавания. Обучение техники плавания открытого поворота.
3	Организация и проведение соревнований по плаванию.	Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.
4	Методика обучения технике плавания.	Этапность обучения двигательным действиям: 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. Методы обучения: словесный,

		наглядный, практические формы обучения плаванию: индивидуальный, групповой, групповой с индивидуальным подходом. Начальное обучение плаванию. Задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика. Структура обучения спортивным способом плавания: последовательная, параллельная параллельно-последовательная. Общая схема обучения способу плавания: демонстрация, теоретические обоснования, опробования, изучение по элементам, обучение движения в целом, совершенствования. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов.
5	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	Благоприятное влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста. Плавание в программе общеобразовательной школы; профессиональное и методическое обеспечение, особенности планирования занятий в связи с возрастом школьников и условиями обучения. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительных лагерях. Место плавания и режим его работы. Подготовка персонала. Обеспечение безопасности занятий.
6	Основы спортивной тренировки в плавании.	Системное представление о подготовке пловцов. Современные требования к подготовленности спортсменов; спортивная подготовка пловцов как многолетний процесс (этапы многолетней спортивной подготовки; сравнительная характеристика). Основы спортивной тренировки. Роль тренировки в подготовке пловцов; факторы, определяющие эффективность тренировки; принципы тренировки; основные стороны тренировки: физическая, техническая, тактическая, психологическая; средства и методы тренировки пловцов; тренировочные нагрузки; периодизация спортивной тренировки.
7	Организация и проведение соревнований по плаванию.	Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1. Методика обучения технике плавания. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Тема 2. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Тема 4. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.

Тема 5. Основы спортивной тренировки в плавании.

Тема 6. Организация и проведение соревнований по плаванию.

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

Тема 1: Оценка физических способностей и функционального состояния.

Вопросы для обсуждения: Динамика работоспособности в тренировочном процессе. Оценка физических способностей и функционального состояния. Содержание и структура подготовки пловца на этапах многолетней тренировки. Компоненты тренировочной нагрузки. Основы планирования тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Микро-, мезо-, и макроструктура тренировки в плавании.

Тема 2: Физические качества спортсмена, методика их развития и совершенствования.

Вопросы для обсуждения: Физические качества спортсмена, методика их развития и совершенствования. Контроль за нагрузками и уровнем подготовленности пловцов. Техническая подготовка пловца и ее направленность пловца направлена на изучение и совершенствование навыков и умений во время занятий на суше и в воде, отработку индивидуальной манеры («стиля») каждого спортсмена плыть кролем, брассом, баттерфляем на спине. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся. Тактическая подготовленность помогает правильно ориентироваться в сложных ситуациях соревнований и быстро находить к достижению победы над равными по силам соперниками.

Тема 3: Общая физическая подготовка пловца.

Вопросы для обсуждения: важная составная часть тренировочного процесса. Занятия ОФП используются как эффективное средство оздоровления. Упражнения, выполняемые на этих занятиях, развивают силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость, повышают функциональную подготовленность организма учащихся. Коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.

Тема 4: Организация и проведение соревнований по плаванию.

Вопросы для обсуждения: Программа соревнований. Состав судейской коллегии. Виды соревнований и система зачета. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Организация и документация соревнований. Права и обязанности судейской коллегии и участников соревнований.

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. Значение плавания. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Требования к организации занятий по плаванию в бассейнах
4. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.
5. Место игр при начальном обучении плаванию.
6. Методика обучения старта с тумбочки.
5. Методика обучения старта с воды.
8. Методика проведения развлечений на воде.
9. Характеристика и значение игр.
10. Организация и методика проведения подвижных игр в воде.
11. Возрастные особенности детей школьного возраста и их учет при обучении плаванию.
12. Необходимость учета половых и индивидуальных особенностей детей школьного возраста при обучении плаванию.
13. Возрастные изменения функций организма и их учет в плавании.
14. Методика и организация водно - спортивных праздников.
15. Методика и организация проведения эстафет при начальном обучении школьников плаванию.
16. Словесные методы обучения в плавании.
17. Наглядные методы обучения в плавании.
18. Практические методы обучения в плавании.
19. Организация работы по обучению плаванию школьников в летних оздоровительных лагерях.
20. Организация соревнований по плаванию среди школьников.
21. Методика проведения статических упражнений по освоению с водой.
22. Методика проведения динамических упражнений по освоению с водой.
23. Характеристика упражнений по обучению созданию опоры о воду.
24. Характеристика средств в обучении плаванию школьников.
25. Характеристика методов обучения плаванию школьников.
26. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.
27. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
28. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
29. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.
30. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся.
31. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
32. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.

33. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
34. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
35. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
36. Оценка физических способностей и функционального состояния.
37. Методика обучения движениям рук в способе баттерфляй .
38. Методика обучения общему согласованию в способе баттерфляй.
39. Методика обучения простейшим прыжкам в воду.
40. Методика обучения спадом в воду.
41. Характеристика упражнений по освоению с водой.
42. Ошибки в технике плавания кроль на груди. Методика их исправления.
43. Коррекция состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.
44. Ошибки в технике плавания способом кроль на спине. Методика их исправления.

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) основная 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>

б) дополнительная литература:

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>

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/> 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), 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 звукопроводения 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 спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Организация и проведение соревнований по плаванию. Методика обучения технике плавания. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. Основы спортивной тренировки в плавании. Организация и проведение соревнований по плаванию.

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

Требование к аттестации (тестирование):

1. При освобождении от захватов спасателю необходимо:

- {=самому уходить вниз, а пострадавшего выталкивать вверх;
- ~прижать пострадавшего к себе;
- ~вернуть 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. Проплыть на время способом «кроль на груди».
13. Достать манекен со дна, транспортировка манекена.
14. Техническая и плавательная подготовка: оценка техники плавания всеми способами, 25 м с помощью одних ног, 25 м в полной координации
15. Прыжок в воду вниз ногами с тумбы.
16. Оказание первой (до врачебной) помощи пострадавшему на воде.

Примерные вопросы к экзамену:

1. Значение плавания. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Требования к организации занятий по плаванию в бассейнах
4. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.
5. Место игр при начальном обучении плаванию.
6. Методика обучения старта с тумбочки.
5. Методика обучения старта с воды.
8. Методика проведения развлечений на воде.
9. Характеристика и значение игр.
10. Организация и методика проведения подвижных игр в воде.
11. Возрастные особенности детей школьного возраста и их учет при обучении плаванию.
12. Необходимость учета половых и индивидуальных особенностей детей школьного возраста при обучении плаванию.
13. Возрастные изменения функций организма и их учет в плавании.
14. Методика и организация водно - спортивных праздников.
15. Методика и организация проведения эстафет при начальном обучении школьников плаванию.
16. Словесные методы обучения в плавании.
17. Наглядные методы обучения в плавании.
18. Практические методы обучения в плавании.
19. Организация работы по обучению плаванию школьников в летних оздоровительных лагерях.
20. Организация соревнований по плаванию среди школьников.
21. Методика проведения статических упражнений по освоению с водой.
22. Методика проведения динамических упражнений по освоению с водой.
23. Характеристика упражнений по обучению созданию опоры о воду.
24. Характеристика средств в обучении плаванию школьников.
25. Характеристика методов обучения плаванию школьников.
26. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.

27. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
28. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
29. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.
30. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
31. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
32. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
33. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
34. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
32. Методика обучения движениям ног в способе баттерфляй.
33. Методика обучения движениям рук в способе баттерфляй.
34. Методика обучения общему согласованию в способе баттерфляй.
35. Методика обучения простейшим прыжкам в воду.
36. Методика обучения спадом в воду.
37. Характеристика упражнений по освоению с водой.
38. Ошибки в технике плавания кроль на груди. Методика их исправления.
39. Коррекция состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.
40. Ошибки в технике плавания способом кроль на спине. Методика их исправления.
41. Средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния 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	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

	образцу, с большей степенью самостоятельно сти 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	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
канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.22.04 «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

для направления подготовки

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

квалификации выпускника: бакалавр

4. Целью дисциплины является:

а) формирование общепрофессиональных компетенций:

ОПК-5 (способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений).

ОПК-8 (способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта)

а) формирование профессиональных компетенций:

ПК-15 (способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму).

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 «Лыжный спорт» относится к базовой 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;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

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 соревнования, 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 по 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. Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий по 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 по 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 по 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 по 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.

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

Тема 1: Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.

Вопросы для обсуждения:

1. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике.
2. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах.
3. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
4. Задачи, принципы и методы обучения. Структура процесса обучения в лыжном спорте. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
5. Дифференцированный и индивидуальный 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. 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.
12. Анализ техники коньковых ходов.

13. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов.
14. Способы перехода с хода на ход.
15. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей.
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:

Основная 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

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>

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:

www.skisport.ru

<http://ski-kiev.narod.ru>

<http://forum.ski.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. 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 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 звукопроводения 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 «Теория и методика лыжного 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 практических заданий, вопросов для собеседования.

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**.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.01 АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

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

5. Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональной(ых) компетенции(й):
 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола (ОПК-1);
- формирование профессиональных компетенций:
 - способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10).

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 вариативной части учебного плана

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

1. основные положения и терминологию анатомии человека;
2. основные закономерности роста и развития организма человека;
3. влияние наследственности и среды на развивающийся организм;
4. строение и функции систем органов здорового человека;
5. средства и методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
6. современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
7. современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
8. основы анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь:

9. применять знания по анатомии при организации физкультурно-спортивной деятельности;
10. определять современными методиками антропометрические, физические и психические особенностей обучающихся;
11. оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека с учетом возраста и пола;
12. определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические особенности организма человека;
13. осуществлять систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
14. применять методы отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
15. современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

Владеть:

16. методикой определения индивидуально-типологических особенностей человека, определения уровня физического развития, практическими и исследовательскими навыками для оптимальной организации физкультурно-оздоровительной деятельности.
- современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
17. навыками спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта;
18. навыками определения современных методик антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся;
- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

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.

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: **основная 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> (дата обращения: 28.05.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1304-4. – Текст: электронный.

дополнительная литература:

1. Никифорова, О.А. Анатомия, физиология и патология сенсорных систем: учебное пособие / О.А. Никифорова; Кемеровский государственный университет, Кафедра физиологии человека и животных и валеологии. – Кемерово Кемеровский государственный университет, 2012. – 99 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232387> (дата обращения: 28.05.2020). – ISBN 978-5-8353-1231-3. – Текст: электронный.
2. Петренко, В.М. Функциональная анатомия лимфатической системы: учебное пособие / В.М. Петренко. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 116 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255957> (дата обращения: 28.05.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-1451-8. – DOI 10.23681/255957. – 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> (дата обращения: 28.05.2020). – 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, стволчатая 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, стволчатая 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

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме тестовых заданий

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

Оценка за контроль ключевых компетенций студентов производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 71-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 86% заданий.

2. 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.

3. 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.
6. Ствол головного мозга.
7. Биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности. Плоскости в анатомии. Типы соединения костей, виды движений.
8. Позвоночный столб. Соединения костей позвоночника. Атлантозатылочный сустав. Мышцы спины.
9. Шейный отдел позвоночного столба. Мышцы шеи.
10. Грудная клетка. Мышцы груди.
11. Поясничная часть позвоночника. Мышцы живота
12. Таз, кости, суставы, связки. Крестец. Мышцы таза.
13. Скелет пояса верхних конечностей. Суставы. Мышцы пояса верхних конечностей.
14. Плечо, предплечье. Кости, мышцы. Плечевой, локтевой, лучезапястный суставы.
15. Кисть. Кости, суставы, мышцы кисти.
16. Бедро. Голень. Кости, мышцы. Тазобедренный, коленный, голеностопный суставы.
17. Стопа. Кости, суставы, мышцы стопы.
18. Кости мозгового черепа.
19. Современные методики антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.
20. Психологические и биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола.
21. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы (строение и функции).
22. Внешнее строение сердца. Проводящая система сердца
23. Строение и функции органов дыхания.
24. Строение и функции органов выделения.
25. Печень. Система воротной вены печени.
26. Поджелудочная железа.
27. Ротовая полость. Зубы. Язык.
28. Желудок.
29. Анатомо-морфологические, физиологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола
30. Толстая кишка. Тонкая кишка.
31. Органы дыхания.
32. Органы мочевого выведения.
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. Аорта, отделы, ветви.
37. Кожа, строение, функции.

38. Понятие об анализаторах.
39. Орган слуха и равновесия.
40. Органы вкуса и обоняния.
41. Орган зрения.

Критерии оценки знаний студентов на экзамене:

Оценка "Отлично" ставится - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, понятийным аппаратом, за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

"Хорошо" - если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;

"Удовлетворительно" - если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

"Неудовлетворительно" - если студент имеет выборочные, разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и	Хорошо	70-89,9

	образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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.

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.02 БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) «Физическая культура»
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

6. Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональной компетенции:
 - способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- формирование профессиональной компетенции:
 - способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

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 вариативной 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:

- биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности человека;
- сущность химических реакций, обеспечивающих основные процессы жизнедеятельности организма;
- особенности обмена веществ и сущность процессов энергообразования;
- 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;
- по биохимическим показателям уметь оценивать соответствие физических нагрузок функциональному состоянию спортсмена;
- осуществлять необходимые восстановительные мероприятия.

Владеть:

- способами анализировать физиологические, биохимические, биомеханические особенности организма человека;
- навыками разрабатывать индивидуальный план тренировочного процесса с учетом физиолого-биохимических особенностей человека;
- биомеханическими, психологическими особенностями физкультурно-спортивной деятельности при восстановительных мероприятиях.

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	Углеводы и их биологическая роль, классификация и номенклатура. Структура и свойства основных

	углеводов	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, стеридов. 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 и белков

Тема 2 Строение и химические свойства углеводов и липидов

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

Тема 1: Свойства ферментов. Роль витаминов в структуре и функционировании ферментов

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация и номенклатура.
2. Химическая природа ферментов их функциональные группы: коферменты, апоферменты.
3. Активный центр ферментов. Роль металлов в функционировании ферментов.

4. Основные представления о кинетике ферментативных процессов. Особенности ферментативного катализа.
5. Специфичность действия фермента. Влияние различных факторов среды на ферментативные процессы (температуры, концентрации водородных ионов). Влияние ингибиторов и активаторов на ферментативную активность.
6. Принципы регуляции ферментативных процессов в клетке. Локализация ферментов в клетке и изоферменты.

Тема 2: Биомеханика мышечного сокращения

Вопросы для обсуждения:

1. Механизм мышечного сокращения.
2. Биохимические особенности транспорта кислорода.
3. Биохимическое обоснование классификации физических нагрузок (Расчет МПК и ОФР).
4. Биохимическая характеристика процессов утомления и восстановления.

Тема 3: Биоэнергетика мышечного сокращения

Вопросы для обсуждения:

1. Макроэргические соединения. АТФ.
2. Окислительные фосфорилирование. Энергетическая функция митохондрий.
3. Гликолиз.
4. Цикл трикарбоновых кислот.
5. Энергетический обмен в клетке.
6. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.
7. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой

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:

основная 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>

дополнительная литература:

1. Барышева, Е. Практические основы биохимии : учебное пособие - Оренбург : ОГУ, 2011. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259197>
2. 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. Гиномана. - М. : Мир : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009.
3. 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 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 A₂

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	Хорошо	70-89,9

		спорта с использованием апробированных методик. Осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований.		
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 строении и свойствах главных классов органических соединений организма, их превращениях в процессе обмена веществ.	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., ст. преподаватель 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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.03 ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Рекомендуется для направления подготовки
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) Физическая культура
(с использованием дистанционных технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

7. Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональной(ых) компетенции(й):
 - способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола (ОПК-1);
- формирование профессиональной(ых) компетенции(й):
 - способностью использовать 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 (ПК-8).

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 вариативной части учебного плана

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

19. 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;
20. способностью использовать 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
21. основные закономерности роста и развития организма человека;
22. влияние наследственности и среды на развивающийся организм;
23. строение и функции систем органов здорового человека;
24. об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта;
25. санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Уметь:

26. применять знания по анатомии при организации физкультурно-спортивной деятельности
27. оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека с учетом возраста и пола;
28. определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические особенности организма человека;
29. определять психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола;

30. определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом возраста и пола

Владеть:

31. методикой определения индивидуально-типологических особенностей человека;
 32. навыками определения уровня физического развития;
 33. навыками формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта;
 34. навыками формирования санитарно-гигиенических основами физкультурно-спортивной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
 35.

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. Иммуитет.	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):

Физиология нейронов и синапсов

Физиология сократительных элементов

Физиология высшей нервной деятельности

Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Физиология крови. Иммуитет.

Метаболизм. Терморегуляция.

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

Тема 1: Физиология возбудимых образований

Вопросы для обсуждения:

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.

Тема 2: Физиология сократительных элементов

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 рефлексy.
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. Иммуитет.

Вопросы для обсуждения:

1. Плазма.
2. Клеточные элементы крови.
3. Гемостаз.
4. Неспецифическая защита организма.
5. Имунная 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:

Основная 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. Черепкина, Л.П. Избранные лекции по физиологии человека: (нервная и сенсорные системы) : учебное пособие / Л.П. Черепкина, И.Г. Таламова - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277149

Дополнительная литература:

1 Тарасова, О.Л. Физиология центральной нервной системы : учебное пособие / О.Л. Тарасова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2009. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232749> – ISBN 978-5-8353-0961-0. – Текст : электронный.

2. Малый практикум по физиологии человека и животных : учебное пособие / Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Биолого-почвенный факультет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2009. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240935> . – ISBN 978-5-9275-0682-8. – 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.

<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.neurosciscerus.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 проведения лабораторных работ необходимо специализированное лабораторное оборудование:

1. неврологические молоточки,
2. очковая оправа с укрепленной на ней изогнутой под углом (в сторону глаза) трубкой, соединенной посредством резиновой трубочки с грушей для подачи воздуха
3. звонок
4. таблица для определения остроты зрения Головина-Сивцева
5. секундомеры
6. тонометры
7. фонендоскоп
8. ручной и становой динамометры
9. кушетка.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 в форме тестовых заданий, вопросов для собеседования.

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) мочевины
 - 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 А(II) и В(III), но не в сыворотке крови группы 0(I). Почему в этом случае требуется повторное исследование?
3. На электрокардиограмме во всех отведениях отсутствует зубец Р и регистрируется нормальной формы комплекс QRS 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 колопроктограмме 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. Мякотные и безмякотные нервные волокна, особенности строения и проведения возбуждения.
9. Технология тренировки в избранном виде спорта.
10. Нервные центры, их структура и функции. Свойства нервных центров.
11. Принципы координации нервных центров.
12. Рефлекс, рефлекторная дуга. Виды рефлексов (примеры). Рефлекторное кольцо.
13. Морфофункциональные особенности спинного мозга.
14. Продолговатый мозг, его функции.
15. Средний мозг, его функции.
16. Технология тренировки в избранном виде спорта.
17. Санитарно-гигиенических основах спортивной деятельности.
18. Базальные ганглии, их значение в регуляции мышечной деятельности.
19. Ретикулярная формация, ее участие в двигательных актах.
20. Большие полушария головного мозга, их функция. Кортикальная локализация функций.
21. Высшая нервная деятельность человека. Условные рефлексy, условия и механизм их выработки.

22. Санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.
23. Виды и свойства мышечной ткани. Структурная организация мышц. Виды сокращений и напряжения скелетных мышц.
24. Одиночное и ритмическое сокращение. Тетанус, его виды.
25. Современные представления о механизмах мышечного сокращения. Роль АТФ в механизме мышечного сокращения.
26. Биомеханические характеристики скелетных мышц: эластичность, сила мышц. Работа мышц. Утомление мышц, причины его развития.
27. Функциональные особенности гладких мышц.
28. Плазма крови, состав и функции.
29. Эритроциты, особенности строения, функции. Группы крови по системе АВО и резус-фактору.
30. Лейкоциты, виды лейкоцитов, их функции.
31. Тромбоциты, их роль в организме. Механизм свертывания крови.
32. Иммуитет, его виды.
33. Свойства сердечной мышцы. Проводящая система сердца, ее звенья, функции.
34. Показатели сердечной деятельности. Частота сердечных сокращений, систолический и минутный объемы крови. Факторы, влияющие на данные показатели.
35. Нервная регуляция сердечной деятельности.
36. Рефлекторная регуляция сердечной деятельности.
37. Гуморальная регуляция сердечной деятельности.
38. Морфо-функциональная характеристика сосудов.
39. Тонус сосудов. Факторы, влияющие на него.
40. Давление крови в сосудах. Факторы, способствующие движению крови по сосудам.
41. Регуляция сосудистого тонуса.
42. Лимфатическая система, особенности функционирования. Факторы, обеспечивающие движение лимфы.
43. Механизм внешнего дыхания. Газообмен в легких.
44. Перенос газов с кровью. Тканевое дыхание.
45. Показатели эффективности внешнего дыхания. Частота дыхания, легочные объемы.
46. Нейрогуморальная регуляция дыхания.
47. Дыхательные рефлексы.
48. Функции пищеварительной системы. Типы пищеварения.
49. Пищеварение в ротовой полости. Слюна, ее состав и свойства. Регуляция слюноотделения.
50. Пищеварение в желудке. Желудочный сок, его свойства и состав. Регуляция образования желудочного сока.
51. Пищеварение в 12перстной кишке. Значение сока поджелудочной железы и желчи.
52. Пищеварение в тонком кишечнике. Кишечный сок. Механизм всасывания пищевых ингредиентов.
53. Функции толстого кишечника. Роль микрофлоры.

Критерии оценки знаний студентов на зачете:

Оценка "Отлично" ставится - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, понятийным аппаратом, за умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа (как в устной, так и в письменной форме), качественное внешнее оформление;

"Хорошо" - если студент полно освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности;

"Удовлетворительно" - если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения;

"Неудовлетворительно" - если студент имеет выборочные, разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	неудовлетв	Менее 50

чный	уровня	орительно	

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.01 БАСКЕТБОЛ

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

8. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

- а) общепрофессиональных компетенций: выпускник должен обладать следующими компетенциями:
 - способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- б) профессиональных компетенций:
 - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).

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» относится к модулю «Теория и методика спортивных игр» к вариативной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями игровых видов спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями в баскетболе;
- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм;
- способы организации и проведения соревнований, осуществлять судейство по баскетболу.

Уметь:

- планировать тренировочные занятия в соответствии с особенностями спортивных игр техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами;
- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по баскетболу;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по баскетболу.

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в баскетболе, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство;
- организаторскими способностями при проведении соревнований и осуществлять судейство по баскетболу.

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 объёмным 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: 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 7: 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 (по заданию).
2. Составить план-конспект урока по баскетболу (на заданную тему).
3. Провести урок по баскетболу в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему.
4. Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, главного судьи, судьи в поле (по заданию).
5. Организовать судейство и провести соревнование по баскетболу.
6. Комплекс упражнений, направленный на совершенствование индивидуальных действий в баскетболе.
7. Провести учебно-тренировочное занятие.
8. Подготовить комплекс упражнений, направленный на технику двигательных действий.
9. Подготовить комплекс упражнений на технико-тактические действия.
10. Средства и методы обучения и совершенствования технико-тактических действий.

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) основная 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>

б) дополнительная литература:

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст] : теория и методика обучения : учеб. пособие для студудентов вузов / Дмитрий Иванович. - М. : Academia, 2004, 2007
2. 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>
- <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, спортивных залов, оборудованных специализированным оборудованием.

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 звукопроводения 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 способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности и организовывать, проводить соревнования, осуществлять судейство по спортивным играм.

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 зачета.

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

Зачетные нормативы по технике игры в баскетбол

Передача мяча в парах в движении.

Бросок в движении после ведения. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

3.10 штрафных бросков. Оценка норматива

- 4 попадания.

4. Броски со средней дистанции. Оценка норматива

- 5 повторений 3 попадания.

Примерный перечень вопросов к зачёту:

1. Принципы, средства и методы обучения технике игры в баскетбол.
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. Анализ техники и методика обучения броску в движении после двух шагов.
15. Анализ техники и методика обучения штрафному броску.
16. Анализ техники и методика обучения броску в прыжке.
17. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижениям защитника.
18. Анализ техники и методика обучения вырыванию мяча.
19. Анализ техники и методика обучения выбиванию мяча.
20. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
21. Размеры площадки и оборудования.
22. Игровое время, ничейный счёт и дополнительные периоды.
23. Затребованный тайм-аут, продолжительность, количество, когда предоставляется.
24. Замена игроков.
25. Спорный бросок и поочерёдное владение.
26. Нарушения правил владения мячом (пробежка, двойное ведение, пронос мяча).
27. Нарушения правил владения мячом (аут, мяч возвращенный в тыловую зону).
28. Правило 24-х секунд.
29. Правило 8-и секунд.
30. Правила 5-и секунд.

31. Правило 3-х секунд.
32. Персональный фол (определение, количество).
33. Командные фолы (определение, количество).
34. Обоюдный фол (определение, продолжение игры).
35. Неспортивный фол (определение, наказание).
36. Дисквалифицирующий фол (определение, наказание).
37. Технический фол (определение, наказание).
38. Правила пробития штрафных бросков.
39. Обязанности судьи в поле.
40. Обязанности секретаря.
41. Обязанности секундометриста.
42. Совершенствование индивидуальное действий в баскетболе.
43. Средства и методы технических действий в баскетболе.
44. Подготовить комплекс упражнений на технико-тактические действия.
45. Средства и методы обучения и совершенствования технико-тактических действий.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.02 ВОЛЕЙБОЛ

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

9. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

- а) общепрофессиональных компетенций: выпускник должен обладать следующими компетенциями:
 - способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- б) профессиональных компетенций:
 - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).

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 «Волейбол» относится к модулю «Теория и методика спортивных игр» относиться к вариативной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями игровых видов спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями в волейболе;
- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий в волейболе;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по спортивным играм;
- способы организации и проведения соревнований, осуществлять судейство в волейболе.

Уметь:

- планировать тренировочные занятия в соответствии с особенностями спортивных игр техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами в волейболе;
- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий в волейболе;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство в волейболе.

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в волейболе, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия в волейболе и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство на тренировочных занятиях;
- организаторскими способностями при проведении соревнований и осуществлять судейство в волейболе.

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 и совершенствования в пляжный волейбол	Обучение технике движений в волейболе. Совершенствование техническим действиям в волейболе. Обучение технико-тактическим действиям в волейболе. Совершенствование технико-тактическим действиям в волейболе. Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в волейболе. Обучение атакующему удару, прямому по ходу. Игра в 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: Обучение технике движений в волейболе.

Тема 2: Совершенствование техническим действиям в волейболе. Совершенствование технико-тактическим действиям в волейболе.

Тема 3: Обучение технико-тактическим действиям в волейболе

Тема 4: Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в волейболе.

Тема 5: Организация соревнований по волейболу. Проведения соревнования по волейболу.

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

Тема 1: Правила проведения соревнований по волейболу.

Вопросы для обсуждения: Правила игры. Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований по волейболу, обязанности судей, заполнение документаций. Организация и проведение соревнований по волейболу.

Тема 2: Классификация техники игры.

Вопросы для обсуждения: Последовательность обучения техническим приёмам в волейболе. Характеристика игры. Классификация техники и тактики в волейболе. Структура учебных занятий по волейболу. Нарушения правил в волейболе

Тема 3: Анализ техники.

Вопросы для обсуждения: Анализ техники и методика обучения и совершенствование изученных технических приёмов. Анализ техники и методика обучения подач мяча. Анализ техники и методика обучения передач и подач мяча.

Тема 4: Методика обучения в волейболе.

Вопросы для обсуждения: Методика обучения в волейболе. Принципы, средства и методы обучения технике игры. Методы организации занимающихся. Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий.

Тема 5: Физическая подготовка в спортивных играх (волейбол).

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: Спортивная подготовка в волейболе.

Вопросы для обсуждения: Общефизическая подготовка, специальная, психологическая. Техническая подготовка. Тактическая 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. Методы обучения техническим и тактическим действиям в волейболе.
2. История возникновения и развития волейбола.
3. Организация и проведение занятий по волейболу.
4. Основы обучения в волейболе.
5. Задачи учебно-тренировочных занятий.
6. Средства и методы воспитания физических способностей в волейболе.
7. Общая физическая подготовка волейболистов.
8. Специальная физическая подготовка в волейболе.
9. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям.
10. Анализ техники и методика 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.
20. Групповые тактические действия в защите.
21. Групповые тактические действия в нападении.
22. Командные тактические действия в защите и нападении.
23. Подготовительные и учебные игры для юных волейболистов.
24. Анализ техники и методика обучения боковому нападающему удару.
25. Анализ техники и методика обучения нападающему удару с переводом.
26. Инвентарь, оборудование, площадка для волейбола.
27. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, Судий на линиях
28. Правила игры в волейболе.
29. Организация соревнований по волейболу.
30. Проведения соревнования по волейболу.
31. Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в волейболе.
32. Обучение технике движений в волейболе.
33. Совершенствование техническим действиям в волейболе.
34. Обучение технико-тактическим действиям в волейболе.
35. Совершенствование технико-тактическим действиям в волейболе.

Темы 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).

Практические задания:

Отработать и провести занятия:

1. 3 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. 3 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. 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. 3 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).

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) основная 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>

б) дополнительная литература

1. 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>
2. 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>
- <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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 «Волейбол» Характеристика игры. Методики обучения в 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.

Аттестация выполняется в форме зачета.

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

В ходе занятий проводится текущая аттестация для оценки результатов освоения курса. Используются формы выполнения практического задания.

Практические задания по дисциплине «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).

Тестовые задания:

Волейбол как спортивная игра появилась:

- {=США
- ~Канада
- ~Япония}

Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- {~круг
- =треугольник
- ~трапецию}

Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

- {~шаг
- ~прыжок
- =скачок}

Волейбол - это...

- {~физическое упражнение
- =спортивная игра
- ~составной элемент другой игры}

Укажите полный состав волейбольной команды:

- {~6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- ~8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач, повар
- =2 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач}

Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

{=против часовой стрелки
 ~по часовой стрелке
 ~хаотично}

Размер волейбольной площадки равен:
 {~9м x 16м
=9м x 18 м
 ~9м x 19м}

Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:
{=2,24м
 ~2,45м
 ~2,47м}

Волейбольная сетка имеет...
 {~ширину 1м 25см, длину – 10м
 ~ширину 1м 15см, длину – 10,5м
=Ширину 1м, длину – 9,5м}

Максимальная окружность волейбольного мяча?
 {~65 см
 ~66 см
=67 см}

Максимальный вес волейбольного мяча?
 {~260 гр
 ~270 гр
=280 гр}

На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
{=6
 ~8
 ~5}

До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию ?
 {~25
=15
 ~30}

Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?
 {~30
 ~35
=25}

Игровое время в волейболе состоит:
 {~из 2 партий по 20 мин
 ~из 3 партий по 15 мин
=5 партий без ограничения времени }

Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

{~5 игроков
=6 игроков
 ~7 игроков}

Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

{=1
 ~2
 ~бесконечно}

Сколько времени дается на перерыв между партиями?

{~30 сек.
 ~1 мин.
3 мин.}

В каждой партии по правилам волейболу можно произвести полных замен:

{=6
 ~8
 ~10}

Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе.

{~5
 ~6
=8}

Как переводится слово «волейбол»?

{=**летящий мяч**;
 ~падающий мяч;
 ~вольный мяч}

Примерные вопросы к аттестационным требованиям:

1. Организация и проведение занятий по волейболу.
2. Основы обучения в волейболе.
3. Задачи учебно-тренировочных занятий.
4. Взаимосвязь основных сторон подготовки.
5. Методы обучения техническим и тактическим действиям в волейболе.
6. Средства и методы воспитания физических способностей в волейболе.
7. Общая физическая подготовка волейболистов в волейболе.
8. Специальная физическая подготовка в волейболе.
9. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям.
10. Анализ техники и методика 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.
20. Групповые тактические действия в защите.
21. Групповые тактические действия в нападении.

22. Командные тактические действия в защите и нападении.
23. Подготовительные и учебные игры для юных волейболистов.
24. Анализ техники и методика обучения боковому нападающему удару.
25. Анализ техники и методика обучения нападающему удару с переводом.
26. Инвентарь, оборудование, площадка для волейбола.
27. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, Судий на линиях.
28. Правила игры в волейболе.
29. Организация соревнований по волейболу.
30. Проведения соревнования по волейболу.
31. Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в волейболе.
32. Обучение технике движений в волейболе.
33. Совершенствование техническим действиям в волейболе.
34. Обучение технико-тактическим действиям в волейболе.
35. Совершенствование технико-тактическим действиям в 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

(достаточный)		практически 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:

канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.03 ФУТБОЛ

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

10. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

- а) общепрофессиональных компетенций:
 - способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- б) профессиональных компетенций:
 - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).

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» относится к модулю «Теория и методика спортивных игр» к вариативной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями игровых видов спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями в футболе;
- средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по футболу;
- способы организации и проведения соревнований, осуществлять судейство по футболу.

Уметь:

- планировать тренировочные занятия в соответствии с особенностями спортивных игр техникой движений, технико-тактическими действиями в футболе;
- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по футболу;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по футболу.

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в футболе, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- навыками разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство;
- организаторскими способностями при проведении соревнований и осуществлять судейство по футболу.

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 занятий.

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: Правила игры. Протоколы соревнований. Календарь игр. Обязанности судейской бригады. Обязанности секретариата.

Тема 2: Классификация техники игры.

Вопросы для обсуждения: Техника владения мячом. Техника передач мяча во встречном движении. Технические действия.

Тема 3: Тактические и технические действия.

Вопросы для обсуждения: Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий. Технические действия в игре в футбол, требования по проведению занятий по футболу. 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

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, проследивать 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:

6. Организация соревнований по футболу.
7. Проведения соревнования по футболу.
8. Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в футболе.
9. Обучение технике движений в футболе.
10. Совершенствование техническим действиям в футболе.
11. Обучение технико-тактическим действиям в футболе.

12. Совершенствование технико-тактическим действиям в футболе.
13. Подобрать упражнения для обучения техническим приёмам (по заданию).
14. Составить план-конспект урока (на заданную тему).
15. Провести урок в соответствии с составленным и проверенным ранее конспектом на заданную тему.
16. Выполнить по заданию обязанности судьи в поле и секретаря (по заданию).

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) основная 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>

б) дополнительная литература:

[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>

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://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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 звукопроводения 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 «Футбол» Обучение технике движений в футболе. Совершенствование техническим действиям в футболе. Обучение технико-тактическим действиям в футболе. Совершенствование технико-тактическим действиям в футболе.

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 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. Современные взгляды на тактику игры в футбол лучших команд мира
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 занятий по футболу.
20. Методы организации учащихся.
21. Регулирование нагрузки.
22. Нагрузка, дозировка, плотность урока по футболу и их взаимосвязь.
23. Методы повышения плотности урока.
24. Основы обучения.
25. Задачи учебно-тренировочных занятий.
26. Взаимосвязь основных сторон подготовки.
27. Характеристика ориентации и отбора в футбол.
28. Инвентарь, оборудование, площадка для футбола.
29. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по футболу.

30. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, судьи на линиях. Ведения протокола игры.
31. Правила игры в футбол.
32. Совершенствование командным и индивидуальным мастерством в футболе.
33. Обучение технике действиям в футболе.
34. Совершенствование техническим действиям в футболе.
35. Обучение технико-тактическим действиям в футболе.
36. Совершенствование технико-тактическим действиям в футболе.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

канд.социол.н., доцент С.С. Матвеев

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.04 ГАНДБОЛ

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

11. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) общепрофессиональных компетенций: выпускник должен обладать следующими компетенциями:

способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

б) профессиональных компетенций:

способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14).

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» к вариативной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- особенности процесса тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями игры в гандбол, техникой движений, технико-тактическими действиями;
- средства, методы и условия проведения тренировочных занятий по гандболу;
- правила организации и проведения соревнований, осуществлять судейство по гандболу.

Уметь:

- планировать тренировочные занятия, владеть с особенностями игры в гандбол;
- подбирать доступные и наиболее результативные методы и средства обучения техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности при игре в гандбол;
- своевременно исправлять ошибки, благодаря применению эффективных методических приёмов и индивидуальному подходу к занимающимся и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий игре в гандбол;

Владеть:

- навыками объяснения и показа при обучении техническим приёмам в гандболе в соответствии с особенностями игры и техникой движений, технико-тактическими действиями в гандболе;
- навыками разрабатывать плана-конспект учебно-тренировочного занятия с учетом правила игры в гандболе;
- организаторскими способностями при проведении соревнований, осуществлять судейство по гандболу.

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.	Правила проведения соревнований по гандболу	Правила игры. Действия судий, судейские жесты. Организация и проведение соревнований по гандболу, обязанности судей, заполнение документации. 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:

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 гандболу

Вопросы для обсуждения: Правило игры. Протоколы соревнований. Календарь игр. Обязанности судейской бригады. Обязанности секретариата. Эволюция правил игры.

Тема 2: Техника игры

Вопросы для обсуждения: Приемы игры в нападении: перемещения, передачи, броски. Приемы игры в защите: перемещения, блокирование игрока и мяча, перехват мяча. Классификация техники.

Тема 3: Тактика игры

Вопросы для обсуждения: Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества игроков в гандбол.

Тема 4. Физическая, техническая, тактическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы для обсуждения: 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.

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 возникновения и развитие гандбола.
2. 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.
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.

Выполнения практических заданий:

1. Правильно выполнить обязанности секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, главного судьи, судьи в поле (по заданию).
2. 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.
3. Техника игры. Приемы игры в нападении: перемещения, передачи, броски. Приемы игры в защите: перемещения, блокирование игрока и мяча, перехват мяча. Классификация техники.

4. Технические действия в игре по гандболу, требования по проведению урока по гандболу.

5. 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.

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) основная 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>

б) дополнительная литература:

1. 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>

2. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2008.

Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 3-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2008.

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/> 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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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» Правила проведения соревнований по гандболу. Техника игры. Тактика игры. 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 практических и тестовых заданий, вопросов для собеседования.

Требование к аттестации:

Выполнение практического задания:

1. Методика обучения ведению мяча

1. Объяснение и показ приема.
2. Ведение мяча на месте
3. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Совершенствование приема в подвижных играх.
6. Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча:
 - ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
 - ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе;
 - ведение мяча с обводкой препятствий;
 - подвижные игры с элементами ведения.

2. Броски мяча по воротам.

1. Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, в падении.
2. Самыми распространенными бросками в гандболе являются:
 - бросок мяча согнутой рукой сверху;
 - бросок мяча согнутой рукой снизу;
 - бросок мяча в прыжке;
 - бросок мяча согнутой рукой в прыжке;
 - бросок мяча в падении.

3. Методика обучения броскам мяча по воротам

1. Создать представление о бросках и показать способы их выполнения.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучение броскам в опорном положении с места.
4. Обучение броскам в опорном положении с прямого разбега с шага, с двух-трех шагов.

4. Подготовить примерные упражнения для обучения броскам мяча:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу на лицевых линиях площадки и производят броски мяча с места согнутой рукой от плеча сверху.
2. Игроки образуют одну-две-три колонны, в зависимости от количества занимающихся и выстраиваются на средней линии площадки. Перед каждой колонной стоит занимающийся на линии свободных бросков.

Игрок, стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему против колонны, и перемещается по ходу передачи мяча, получает обратную передачу и после одного, двух и трех шагов производит бросок по воротам.

3. Броски мяча после ведения при передвижении в шаге и в беге.

Примерные вопросы к аттестации:

1. История возникновения и развитие гандбола.
2. 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.
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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02.05 СТРИТБОЛ

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

12. Цель и задачи дисциплины:

Формирование общепрофессиональных компетенций:

способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта ОПК-8

Формирование профессиональных компетенций:

способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ПК-14

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», к части, формируемая участниками образовательных отношений дисциплине по выбору учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по физической культуре; 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: осуществлять отбор учебного содержания для реализации обучения по физической культуре в соответствии с целями и возрастными особенностями учащихся; 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: предметным содержанием дисциплины «Физическая культура»; 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.

6. Содержание дисциплины**Содержание разделов дисциплины**

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Правила проведения соревнований	Правила игры. Действия судей, 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:

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

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

Тема 1: Правила проведения соревнований по стритболу.

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: Физическая подготовленность к профессиональной деятельности. Тактические и технические действия.

Вопросы для обсуждения: Совершенствование изученных технических приёмов и тактических действий. Технические действия в игре по стритболу, требования по проведению урока по стритболу. 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.

Тема 4: Методика обучения и особенности проведения занятий по стритболу на занятиях физической культуры в образовательных организациях.

Вопросы для обсуждения: Уроки образовательно-познавательной направленности. Уроки образовательно-предметной направленности. Уроки образовательно-тренировочной направленности.

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, проследить 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:

Выполнения практических заданий:

Провести урок образовательно-познавательной направленности.

Провести уроки образовательно-предметной направленности.

Провести уроки образовательно-тренировочной направленности.

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:

Основная 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: <http://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>

Дополнительная 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. 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>

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, спортивных залов, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 практических заданий, вопросов для собеседования.

Практические задания:

Выполнения практических заданий:

Провести урок образовательно-познавательной направленности.

Провести уроки образовательно-предметной направленности.

Провести уроки образовательно-тренировочной направленности.

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.

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- от лицевой линии до штрафной и обратно;
- до центра и обратно;
- до противоположной штрафной и обратно;
- до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант:

- с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком.

Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение

- передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий.

Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Примерные вопросы к аттестации:

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 организациях 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.

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 низестоящий 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02.06 ЛАПТА

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

8. Целью дисциплины является:

- формирование общепрофессиональной компетенции:
 - способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- развитие профессиональной компетенции:
 - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК -14).

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 «Лапта» относится к вариативной части учебного плана, к модулю «Теория и методика спортивных игр».

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- классификацию и основные понятия теории и методики игры в лапту;
- место и значение игры в лапту в системе физического воспитания;
- технику игры в лапту;
- теорию и методику обучения национальным игровым видам спорта;
- основы спортивной тренировки в спортивных играх;
- правила соревнований по лапте;
- правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений

уметь:

- демонстрировать технику игры (в целом и по частям), а также специальные подводящие и подготовительные упражнения;
- составлять планы-конспекты занятий по обучению технике игры и начальной физической подготовки;
- обучать занимающихся технике игры;
- выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и их исправлять;
- проводить подготовительную часть занятия, фрагмент основной части занятия и занятие по спортивным играм в целом (на учебной группе);
- развивать физические качества занимающихся средствами игры;
- анализировать и оценивать технику владения занимающимися видами игр;
- проводить педагогический анализ отдельных частей урока (подготовительной, основной, заключительной) и урока в целом;
- осуществлять тестирование физической подготовленностью занимающихся средствами игры;
- составлять «Положение о соревнованиях» по лапте;
- выполнять обязанности судей в различных судейских должностях;

Владеть:

- показа (демонстрации) и объяснения техники игры, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
- обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий спортивными играми;
- визуального контроля за техникой выполнения игровых упражнений;
- общения, воспитательной работы, техникой речи (профессиональным языком) в процессе занятий спортивными играми;
- рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий спортивными играми;
- формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении игровых упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- судейства соревнований по лапте.

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 развития лапты, становление как вида спорта. Общее ознакомление с техникой и тактикой игры. Теоретические основы игры в лапту
2	Методика начального обучения стойкам игрока в лапту	Разновидность стоек игрока. Правильный выбор позиции на площадке
3	Обучение перемещениям игроков в лапте	Обучение перемещениям. Сочетания способов перемещения. Остановки. Разнообразные прыжки. Повороты на месте
4	Обучение и методика преподавания передач мяча в лапту	Обучение технике выполнения передачи мяча. Выполнение передачи на точность. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.
5	Обучение и методика преподавания техники осаливания	Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Броски в движении. Броски с разных дистанций
6	Обучение и методика преподавания подач мяча в лапте	Обучение подачам мяча. подача мяча на различные высоты. подача мяча с помощью

		ног, за счет маха руки. Типичные ошибки при обучении методы их исправления
7	Обучение и методика преподавания ударам сверху в лапте	Обучение ударам сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой
8	Обучение и методика преподавания ударам сбоку в лапте	Обучение удару сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.
9	Обучение и методика преподавания ударам «свечой» в лапте	Обучение удару «свечой». Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары на точность приземления. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.
10	Обучение и методика преподавания перебежкам в лапте	Обучение перебежкам. Бег на 30 метров с максимальной скоростью. Бег на 60 метров. Челночный бег. Зигзагообразный бег. Бег с изменением: направления движения, ритма движения. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных исходных положений
11	Обучение и методика преподавания финтам в лапте	Обучение финтам (приемы, позволяющие избежать осаливание): прыжки, проскальзывание, увертывание. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.
12	Обучение и методика преподавания переосаливания и самоосаливания в лапте	Обучение переосаливанию и самоосаливанию. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание). Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров обратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).
13	Обучение и методика преподавания индивидуальным действиям в лапте	Обучение индивидуальным действиям. Выбор места для ловли мяча при ударе Действия защитника. Действия подающего при выносе мяча за линию дома. Методика обучения
14	Обучение и методика преподавания групповым действиям в лапте	Обучение групповым действиям. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху. Действия игроков задней линии при ударах сбоку. Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома
15	Обучение и методика преподавания командным действиям в защите	Обучение командным действиям. Система игры в защите. Командные действия.

		Учебные игры с применением системы игры. 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1 (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке. Типичные ошибки при обучении и методы их устранения.
16	Обучение и методика преподавания командным действиям в нападении	Обучение командным действиям в нападении. Система игры в нападении. Расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов. Учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1.

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 Методика начального обучения стойкам игрока в лапту

Тема 3 Обучение перемещениям игроков в лапте

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

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: История игры в «Лапту».

Вопросы для обсуждения: Предмет и задачи курса «Лапта». Основные этапы в истории развития «Лапты», их краткая характеристика. Характеристика современного состояния сферы «Лапты» в нашей стране.

Тема 2: Тактические действия игроков и команды защиты, нападения.

Вопросы для обсуждения: Расположение игроков защиты на игровом поле, действия игроков нападения.

Тема 3: Техника игры в «Лапту».

Вопросы для обсуждения: Ловля мяча, броски, осаливание, перебежки, самоосаливание.

Тема 4: Правила соревнований по «Лапте». Судейская коллегия.

Вопросы для обсуждения: Правила игры в «Лапту», жесты судей, форма проведения соревнований, заявки.

Требования к самостоятельной работе студентов

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. Введение в предмет – 2 часа;
2. Методика начального обучения стойкам игрока в лапту;
3. Обучение перемещениям игроков в лапте;
4. Обучение и методика преподавания передач мяча в лапте;
5. Обучение и методика преподавания техники осаливания;
6. Обучение и методика преподавания подач мяча в лапте;
7. Обучение и методика преподавания ударам сверху в лапте;

8. Обучение и методика преподавания ударам сбоку в лапте;
9. Обучение и методика преподавания ударам «свечой» в лапте;
10. Обучение и методика преподавания перебежкам в лапте;
11. Обучение и методика преподавания финтам в лапте;
12. Обучение и методика преподавания переосаливания и самоосаливания в лапте;
13. Обучение и методика преподавания индивидуальным действиям в лапте;
14. Обучение и методика преподавания групповым действиям в лапте;
15. Обучение и методика преподавания командным действиям в защите;
16. 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:

а) основная литература

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе: Учебно-методическое пособие. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2000. - 94с.
2. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: Учебно-методическое пособие. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2000. -32с.
3. Костарев А.Ю. Мини-лапта. Правила соревнований. - Уфа: Изд-во БГПИ, 1996.-20с.
4. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: Изд-во БГПИ, 1996. - 40с.
5. Костарев А.Ю. Народная лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: изд-во БГПУ, 2000.-41с.

6. Костарев А.Ю. Базовые виды физкультурно-спортивных занятий и методика преподавания. Спортивные игры: Программа курса. - Уфа: «Восточный университет», 1999. - 36с.

7. Русская лапта. Правила соревнований / Сост. В.И.Щемелинин. - Сибай: Филиал БГПИ, 1995. - 23с.

8. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». - Уфа: Изд-во БГПИ, 1994. - 35с.

б) дополнительная литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.

2. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. - М.: Физкультура и спорт, 1961.-40с.

3. Григорьев В.М. Играйте в лапту. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 32с.

4. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. -Уфа: БГПУ, 2000. - 30с.

5. Маркушева АА, Сысоев СВ. Городки и лапта. -М: Новая Москва, 1926.- 78с.

6. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. - М.: Советская Россия, 1976.-78с.

7. Подшивалов А.С. Лапта: Методическое пособие сельскому инструктору общественнику. - Омск: Книжное издательство, 1963. -91с.

8. Смолин ЮН. Лапта: В помощь инструктору и тренеру. -М.: Советская Россия, 1961.-56с.

9. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для ИФК: 2-е издание переработанное /Под общ. ред. проф. Ю.И.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 319с.

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>

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, спортивных залов, оборудованных специализированным оборудованием.

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

Русская лапта является дисциплиной спортивно – педагогической. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю.

Упражнения на овладение основными техническими приемами в лапте обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через неё и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.

При обучении в лапте вовлекаются функции всех органов и систем организма, психические и личностные свойства занимающихся. Они действуют как личности, как субъекты познания и практической деятельности. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях.

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 виде заданий к зачету.

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

Успеваемость студентов оценивается в соответствии с разработанной БРС по «лапте». Сдача зачетных требований – контрольные нормативы.

1. Передачи мяча в стену в течение 30 сек., расстояние 3 метра. Учитывается количество передач: 20 передач – «отлично», 18 передач – «хорошо», 16 передач – «удовлетворительно».

2. Бросок мяча в цель на дистанции 10 метров в круг диаметром 1 метр, 10 попыток: 8 попаданий – «отлично», 7 попаданий – «хорошо», 5 попаданий – «удовлетворительно».

3. Подача мяча на высоту не менее 2-х метров на точность приземления в круг диаметром 50см. 10 попыток: 9 попаданий – «отлично», 7 попаданий – «хорошо», 5 попаданий – «удовлетворительно».

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.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 спортивных дисциплин, ст. преподаватель 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет
им. М.Акумлы»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.03.01 СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

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

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

Формирование общепрофессиональной компетенции (ОПК):

- способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1).

формирование профессиональной компетенции (ПК):

- способностью использовать 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 (ПК-8).

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.03.01 относится к вариативной части 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, анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности 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;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.

Уметь:

- оценивать анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;
- определять уровень работоспособности с учетом медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта;
- владеть техникой проведения динамометрии, спирометрии, определения частоты пульса, измерения уровня артериального давления.
- осуществить индивидуальный подход к обучающимся на уроке.

Владеть:

- методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе;
- средствами анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;
- навыками медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде 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	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

Тематика практических занятий

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.
3. Анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.

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. Медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта.
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

Занятие 6 (2 часа).

Тема: Допинг контроль.

Вопросы для обсуждения:

1. Допинг контроль.
2. Классификация.
3. Случаи дисквалификации. Причины

Занятие 7 (2 часа).

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 рекомендациями. Написать 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– 4 часа;

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) основная литература

1. 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>

б) дополнительная литература

1. 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/;](http://www.gumer.info/)
2. [http://gramota.ru/;](http://gramota.ru/)
3. [http://www.rubricon.com/;](http://www.rubricon.com/)
4. [http://www.elibrary.ru/.](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, ростометр металлический МСК, весы медицинские РП- 1, шагомер электронный, калипер электронный цифровой КЭЦ 10000029.

Для проведения 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 видеоувеличитель 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 вычлняются 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

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. БАД и минеральные вещества, их основная функция и значение, суточная потребность для детей и взрослых. Понятие о гиповитаминозе и авитаминозе.
13. Краткая характеристика основных видов диет, разгрузочные и специальные диеты. Лечебные столы от 1 до 15 (медицинские диеты).
14. Белковые препараты и спортивные напитки. Адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы.
15. Комплексные витаминные и минеральные препараты.
16. Фармакологические препараты.
17. Безопасность при проведении спортивных мероприятий.
18. Врачебный контроль.
19. Оказание первой помощи при экстренных состояниях

Примерные вопросы промежуточной аттестации (зачет):

1. Цели и содержание спортивной медицины. Организация спортивной медицины с учетом.
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. Анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.
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. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
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. Медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.
- .
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. Тепловые поражения. Виды, причины, признаки, неотложная помощь, профилактика.

63. Травма, понятие, классификация. Причины травм в спорте. Особенности спортивного травматизма.
64. Медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта.
65. Ранения, понятие, виды. Симптомы повреждений, оказание первой помощи и профилактика.
66. Переломы костей при занятиях спортом: классификация, признаки, оказание первой помощи.
67. Повреждение суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи.
68. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
69. Повреждение мышц (растяжения и разрывы) при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
70. Повреждение сухожилий при занятиях спортом: механизм развития, типичная локализация, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
71. Паратенонит и тендовагинит крепитирующий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.
72. Периостит от перенапряжения и травматический: сущность, типичная локализация, признаки, профилактика, двигательный режим и лечение.
73. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
74. Солнечный удар: причины, механизм развития, признаки, первая помощь, профилактика.
75. Допинг и антидопинговый контроль. Понятия. Процедура антидопингового контроля.
76. Медицинские средства восстановления работоспособности спортсмена.
77. 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 формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	БРС, % освоения (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,	Способность собирать, систематизировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или	Хорошо	70-89,9

	нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	обосновывать практику применения.		
Удовлетворительный (достаточный)	Репродуктивная деятельность	Знание теоретических основ спортивной 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

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

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.03.02 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

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

квалификации выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

Формирование профессиональной компетенции (ПК):

способностью использовать 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 (ПК-8);

способностью 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 (ПК-12).

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» относится к вариативной части модуля 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 реабилитации спортсменов;
- способы формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта;
- способы санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- средства и методы профилактики травматизма спортивной подготовки;
- методы организации восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.

Уметь:

- формировать медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;
- применять санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- применять средства и методы профилактики травматизма спортивной подготовки;
- методы организации восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- планировать занятия с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;
- организовывать и проводить занятия по физической реабилитации с различным контингентом занимающихся;

- применять на занятиях по физической реабилитации средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- 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 корректировать (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 формирования медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта;
- навыками санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- способами применения профилактики травматизма спортивной подготовки;
- навыками организации восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;

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

Тематика практических занятий

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.

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. ЛФК при сахарном диабете.
9. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, с применением методики спортивного массажа.
10. Теория спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;
11. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
12. Средства и методы профилактики травматизма спортивной подготовки;
13. методы организации восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.
14. ЛФК при заболеваниях щитовидной железы.

Лабораторный практикум не предусмотрен.

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» .
6. Теория спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде 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:

а) основная 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>

а)дополнительная литература

1. 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.rubricom.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, ростометр металлический МСК, весы медицинские РП- 1, шагомер электронный, калипер электронный цифровой КЭЦ 10000029.

Для проведения 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 видеоувеличитель 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 вычлняются 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 больных в стационаре.
16. Режимы двигательной активности больных в санатории.
17. Показания к проведению ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.
18. Восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, с применением методики спортивного массажа.
19. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения I степени.
20. Задачи ЛФК при недостаточности кровообращения II степени.
21. ЛФК при гипертонической болезни.
22. ЛФК при инфаркте миокарда.
23. Теория спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта.
24. Щадяще-тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
25. Тренирующий режим ЛФК в постинфарктном периоде.
26. Задачи ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
27. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
28. Методики ЛФК при бронхиальной астме.
29. Методики ЛФК при эмфиземе легких.
30. Методики ЛФК при пневмонии.
31. Методики ЛФК при плеврите.
32. Задачи ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
33. Механизмы терапевтического воздействия ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
34. Методики ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
35. Средства и методы профилактики травматизма спортивной подготовки.
36. Методики ЛФК при желчнокаменной болезни.

37. Методики ЛФК при дискинезии желудочно-кишечного тракта.
38. Методики ЛФК при опущении внутренних органов (спланхноптозе).
39. ЛФК при ожирении.
40. Классификация заболеваний мочевыводящей системы.
41. Этиопатогенез воспалительных заболеваний мочевыводящей системы.
42. Теория спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.
43. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и 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	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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.03.03

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

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

13. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) профессиональных компетенций:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15).

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 модулю к вариативной части учебного плана.

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

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности;
- средства и методы поддержания спортивной формы;
- способы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;
- средства выполнения технических действий, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

Уметь:

- анализировать и оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;
- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;
- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Владеть:

- способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;
- способами анализа и оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;
- средствами и методами сохранения и поддержания спортивной формы.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Основы общей и специальной физической подготовки	К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. 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.
3.	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта в избранном виде спорта	Особенности этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в легкой атлетике. Особенности тренировки на этапах спортивного совершенствования. Методика контроля. Участие в соревнованиях. Индивидуальный подход к спортивной тренировке. Методика определения индивидуальных норм. Совершенствование спортивного мастерства. Спортивная подготовка. Тренировочная нагрузка Объем нагрузки. Общая физическая подготовка
4.	Технико-тактические действия подготовка в избранном виде спорта	Технико-тактическая подготовка. Особенности технической подготовленности в избранном виде спорта. Тактическая подготовка. Методы тактической подготовки. Основные стороны подготовки спортсмена. Специфика технической подготовки спортсмена.
5.	Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности	Индивидуализация и дифференциация в спорте как средство повышения эффективности тренировочного процесса. <i>Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Основные направления в развитии современного спортивного движения. Деятельность тренера как фактор, влияющий на успешность спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности.</i>
6.	Спортивная форма спортсмена.	Спортивная форма - это высшая степень подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая). Готовность к спортивным достижениям.

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 педагога по физической культуре и спорту (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.

Тема 2: Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта в избранном виде спорта.

Вопросы для обсуждения Особенности этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в легкой атлетике. **Особенности тренировки** на этапах спортивного совершенствования. **Методика контроля. Участие в соревнованиях. Индивидуальный подход к спортивной тренировке. Методика определения индивидуальных норм.** Совершенствование спортивного мастерства. Спортивная подготовка. Тренировочная нагрузка Объем нагрузки. Общая физическая подготовка.

Тема 3: Физические нагрузки и их дозирование

Вопросы для обсуждения: 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.

Тема 4: Техничко-тактические действия подготовка в избранном виде спорта.

Вопросы для обсуждения: Техничко-тактическая подготовка. Особенности технической подготовленности в избранном виде спорта. Тактическая подготовка. Методы тактической подготовки. Основные стороны подготовки спортсмена. Специфика технической подготовки спортсмена.

Тема 5: Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения: Индивидуализация и дифференциация в спорте как средство повышения эффективности тренировочного процесса.

Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Основные направления в развитии современного спортивного движения. Деятельность тренера как фактор, влияющий на успешность спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности.

Тема 6: Спортивная форма спортсмена в избранном виде спорта.

Вопросы для обсуждения: Спортивная форма это высшая степень подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая). Готовность к спортивным достижениям.

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, проследить 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. ПАНО – порог анаэробного обмена.
2. Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.
3. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом.
4. Основы общей и специальной физической подготовки.
5. Физические нагрузки и их дозирование.
6. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта в избранном виде спорта.
7. Техничко-тактические действия подготовка в избранном виде спорта.
8. Особенности этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
9. Особенности тренировки на этапах спортивного совершенствования. **Методика контроля. Участие в соревнованиях.**
10. **Индивидуальный подход к спортивной тренировке.**
11. **Методика определения индивидуальных норм.** Совершенствование спортивного мастерства.
12. Спортивная подготовка.
13. Тренировочная нагрузка. Объем нагрузки.
14. Общая физическая подготовка.
15. Техничко-тактическая подготовка.
16. Особенности технической подготовленности в избранном виде спорта. Тактическая подготовка.
17. Методы тактической подготовки.
18. Основные стороны подготовки спортсмена.
19. Специфика технической подготовки спортсмена.
20. Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.
21. Деятельность тренера как фактор, влияющий на успешность спортивной деятельности.
22. Мотивация спортивной деятельности.
23. Спортивная форма 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:

а) основная 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573) - 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>

б) дополнительная литература:

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие.- М.: Академия, 2007,2010, 2011

Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". – М.: Академия, 2006, 2008. – УМО РФ

Физическая культура в современной школе: учебное пособие. / под ред. М.Б. Мусакаева - Уфа: Китап, 2010г, б/г

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>

Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - Режим доступа: - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

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/> 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, спортивных залов, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 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.

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. Физические нагрузки и их дозирование.
17. Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.
18. Понятия общей и специальной физической подготовки.
19. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.
20. Стороны подготовки спортсмена. 4. Средства спортивной подготовки.
21. Структура отдельного тренировочного занятия.
22. Роль разминки в тренировочном процессе.

23. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм.
24. Внешние признаки утомления.
25. Виды и параметры физических нагрузок.
26. Интенсивность физических нагрузок.
27. Тренировочный эффект.
28. Зона умеренной интенсивности.
29. Зона средней интенсивности.
30. Зона большой интенсивности.
31. Зона высокой или предельной интенсивности.
32. ПАНО – порог анаэробного обмена.
33. Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.
34. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом.
35. Основы общей и специальной физической подготовки.
36. Физические нагрузки и их дозирование.
37. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта в избранном виде спорта.
38. Техничко-тактические действия подготовка в избранном виде спорта.
39. Особенности этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
40. Особенности тренировки на этапах спортивного совершенствования. Методика контроля. Участие в соревнованиях.
41. Индивидуальный подход к спортивной тренировке.
42. Методика определения индивидуальных норм. Совершенствование спортивного мастерства.
43. Спортивная подготовка.
44. Тренировочная нагрузка. Объем нагрузки.
45. Общая физическая подготовка.
46. Техничко-тактическая подготовка.
47. Особенности технической подготовленности в избранном виде спорта. Тактическая подготовка.
48. Методы тактической подготовки.
49. Основные стороны подготовки спортсмена.
50. Специфика технической подготовки спортсмена.
51. Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.
52. Деятельность тренера как фактор, влияющий на успешность спортивной деятельности.
53. Мотивация спортивной деятельности.
54. Спортивная форма 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 формирования компетенции,	Пятибалльная шкала (академиче	БРС, % освоения (рейтингов

		критерии сформированности)	ская) оценка	ая оценка)
Повышенн ый	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 й деятельности, нежели по образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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:

канд.социол.н., профессор Л. М. Матвеева
доцент Ю.Б. Казарьян

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Факультет физической культуры

Кафедра охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.03.04 ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

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

1. Целью дисциплины является

а) формирование общепрофессиональных компетенций:

- способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью использовать 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 (ПК-8).

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 вариативной части учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: - основные функции 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 организациях разных уровней образования;

- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию в образовательных организациях 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, двигательных координационных качеств.
6	Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности	Предстартовое состояние. Разминка. Вработывание. 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	Физиологическое обоснование структуры урока.

	характеристика урока физической культуры	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 рефлексy.

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 двигательнo- 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

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 вработывания. 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:

Основная 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>

Дополнительная литература:

1. Сапего, А.В. Практикум по физиологии человека : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232472>

2. Сапего, А.В. Физиология спорта : учебное пособие / А.В. Сапего. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=23247>

3. Лобанов С.А., Смирнов В.А. Нормальная физиология: учебно-методическое пособие. Ч. 1 Уфа: БГПУ, 2011

4. Лобанов С.А., Смирнов В.А. Нормальная физиология: учебно-методическое пособие. Ч. 2 Уфа: БГПУ, 2011

в) программное обеспечение

аттестационно-педагогические измерительные материалы;

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>

<http://www.library.ru/help>

www.fitn.ru/info/page_332_3.html

<http://sportzal.com/post/1300/>

[www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)

www.widow.edu.ru

[www.5 ballov.ru](http://www.5ballov.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, спортивных залов, оборудованных специализированным оборудованием.

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 звукопроводения 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 вработывания. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 самостоятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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.

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

9. Целью дисциплины является формирование компетенций:

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

10. 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 к вариативной части блока Б1.

11. 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.
- основные понятия биомеханических особенностей физической работоспособности.
- основные понятия биомеханики движений.
- 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.

Владеть навыками:

- Применения в работе на уроках физического воспитания биодинамические закономерности двигательных реакций.
- Использовать биомеханические свойства тела воспитанников в спортивном отборе.
- 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.

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. (1 часа)

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:

Основная 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>

Дополнительная литература:

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>
4. <http://www...>

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. Кабинет биомеханики, оборудован 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 для 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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

Критерии оценивания:

1. Оценка «отлично» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, успешно сдавшим практические нормативы семестра и ответившим на вопросы билета, раскрыв их полностью.

2. Оценка «хорошо» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, успешно сдавшим практические нормативы семестра на вопросы билета, не раскрыв полностью один из экзаменационных вопросов.

3. Оценка «удовлетворительно» ставится студентам, имеющим пропуски занятий, сдавшим практические нормативы семестра по предмету и ответившим на один экзаменационный вопрос билета или на два экзаменационных вопроса билета не полностью.

4. Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, не ответившим на весь билет полностью.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.05 «СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»

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

Целью дисциплины является:

а) Формирование общепрофессиональной компетенции:

ОПК-11 способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

б) Формирование профессиональной компетенции:

ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.

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» относится к вариативной части 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 и спорта с использованием апробированных методик.	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.
	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. Вериге, 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)
Повышенн	Творческая	<i>Включает низестоящий</i>	Отлично	90-100

ый	деятельность	уровень. 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 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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.06 СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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 общепрофессиональной компетенции:

ОПК-12 – способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

б) Формирование профессиональной компетенции:

ПК-20 – способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.

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» относится к вариативной части 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 становления, развития и завершения спортивной карьеры;
- особенности использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- особенности организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения;
- 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);

- провести социологическое исследование на микроуровне (в классе, группе, школе, вузе);
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения.
- 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, позволяющая использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.	Значимость социологического знания в современном мире. Определение социологии как науки. Социология в системе социальных наук. Основные отличия социологии от родственных наук: философии, антропологии, психологии, экономики и других социальных наук. Научный статус социологии: объект, предмет и методы.
12.	Введение в социологию физической культуры и	Цели и задачи учебного курса «Социология физической культуры и спорта». Содержание

	спорта. Дисциплина как основа организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.	(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.	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, позволяющая использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Тема 2: Введение в социологию физической культуры и спорта. Дисциплина как основа организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.

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

Тема 1: Социология как наука об обществе, позволяющая использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.

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.

Вопросы для обсуждения:

Тема 2: Введение в социологию физической культуры и спорта. Дисциплина как основа организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.

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

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.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

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 периоды 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. Охарактеризовать методы использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
7. Описать процесс организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.
8. Постройте схему классификации ценностей физической культуры и спорта на общественном и личностном уровнях.
9. Выстроить схему соотношений стихийного и сознательного воздействия на физическое состояние человека.
10. Составить перечень и дать краткий анализ основных социологических проблем спорта высших достижений современного олимпийского движения.
11. 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 использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
10. Специфика процесса организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.
11. Специфика спорта как самостоятельного социального института.
12. Противоречия современного олимпийского движения.
13. Противоречия спорта высших достижений и пути выхода из кризисного состояния.
14. Социальные ценности олимпийской культуры.
15. Социологический прогноз развития спорта в XXI в.
16. Формирование спортивной карьеры на примере разных видов спорта.
17. Конкретное социологическое исследование в сфере физической культуры и спорта.
18. Единство социального и биологического в формировании физической культуры личности.
19. Социальная природа, исторические корни и социальный генезис физической культуры и спорта.
20. Движущие силы развития физической культуры и спорта в XXI в.
21. Личность спортсмена: особенности формирования и социализации.
22. Проблема лидерства 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:

основная 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>.

дополнительная литература:

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Людмила Ивановна ; Л. И. Лубышева. - 2-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2004.

2. Воробьев, А.В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра философии и истории. – Омск : Издательство СибГАФК, 2002. – 91 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274904>

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 учебной дисциплины «Социология физической культуры и спорта» студенты должны овладеть навыками социологического анализа и социального, критического, самостоятельного мышления.

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. Опишите специфику использования накопленных в области физической культуры и спорта духовных ценностей, полученных знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.
9. Опишите специфику процесса организации и проведения туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий для различных групп населения.
10. Дайте характеристику основных этапов развития социологии ФК и С в России и за рубежом
11. Охарактеризуйте специфические ценности физической культуры (воспитательные, познавательные, экономические).
12. В чем заключается суть единства биологического и социального в формировании физической культуры?
13. Социальные функции ФК.
14. Специфические функции спорта.
15. Раскройте различия в происхождении и функционировании физического воспитания и спорта.
16. Охарактеризуйте основные этапы развития общества и их связь с функционированием физической культуры.
17. Современные проблемы социологии ФК и С.
18. Охарактеризуйте содержание ценностного потенциала ФК и С.
19. Охарактеризуйте общественные ценности физической культуры (интеллектуальные, двигательные, мобилизационные, интенционные).
20. В чем заключается интегративная сущность валеологических ценностей ФК и С?
21. Обоснуйте преемственность идей Олимпизма, Олимпийской культуры и Олимпийского воспитания.
22. Государственные и общественные органы управления ФК и С в России.
23. Раскройте социализирующую роль спорта для общества и личности
24. Обоснуйте пути взаимодействия физической и спортивной культур.
25. Охарактеризуйте основные социальные противоречия, определяющие кризис спорта высших достижений.
26. Сформулируйте собственный прогноз развития спорта в XXI веке.
27. Социологический прогноз развития олимпийского движения
28. Социальные факторы, способствующие развитию физической культуры в современном обществе.
29. Проанализируйте отношение современной молодежи к физической культуре.
30. Назовите причины снижения ценностей любительского спорта и жизнеспособности профессионального спорта
31. Содержание и направления в деятельности СМИ по пропаганде ценностей ФК и С.
32. Факторы влияющие на адаптацию спортсменов после завершения спортивной карьеры.
33. Периодизация развития спортивной карьеры
34. Особенности социальной адаптации спортсменов
35. Охарактеризуйте основные методы сбора информации в социологии: наблюдение, эксперимент, опрос, анализ документов.
36. Дайте классификацию вопросов анкеты.
37. Охарактеризуйте различные виды социологического анкетирования

38. 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

39. и критерии оценивания

40.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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. Федулina И.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, д.п.н., профессор Костарев А.Ю.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Факультет физической культуры

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 технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

1. Цель дисциплины:

формирование общепрофессиональных компетенций:

-способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов ОПК-9;

-способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни ОПК-10.

б) формирование профессиональных компетенций:

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ПК- 9.

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 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:

- способы формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;
- планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;
- методику подготовки спортсменов по избранному виду спорта и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирование двигательных навыков необходимых в соревновательной деятельности;
- средства и методы ведения здорового образа жизни;

уметь:

- планировать деятельность физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;
- формулировать конкретные задачи преподавания соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;
- оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования по видам спорта;
- осуществлять судейство по видам спорта;

владеть:

- методами контроля спортивной подготовленности и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

- ведение документации, посвященной спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- ведение учебно-тренировочных занятий в зависимости от поставленных задач и ведения здорового образа жизни;
- овладение практическими навыками планирования и построения тренировочного процесса в избранном виде спорта.
- методическим обеспечением деятельности физкультурно-спортивных организаций.

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 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 деятельности специалистов по физической культуре	Воспитательная деятельность педагога по физической культуре. Физкультурное воспитание. Валеологическое 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. Спортсизированное 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. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
5. Производственная физическая культура.
6. Физкультминутка.
7. Физкультурно-реабилитационные мероприятия.
8. Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре.
9. **Воспитательная деятельность педагога по физической культуре.** Физкультурное воспитание.
10. Валеологическое воспитание.
11. Олимпийское воспитание.
12. Спортсизированное физическое воспитание.
13. Патриотическое воспитание. **Оздоровительно-коррекционная деятельность.**
14. Планирование физического воспитания.
15. Перспективное планирование.
16. Требования к планированию в физическом воспитании.
17. Способностью.

18. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.
19. Целевая направленность педагогического процесса.
20. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.
21. Учет закономерностей физического воспитания.
22. Конкретность планирования.
23. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
24. Методическая последовательность планирования.
25. **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.**
26. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.
27. Воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции.
28. Программа по физическому воспитанию. План-график. Рабочий (тематический) план. План-конспект урока (занятия).

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) основная 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. 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>

б) дополнительная литература:

1. Костицина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костицина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>

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 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 высоты, 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.

В ходе занятий проводится текущая аттестация для оценки результатов освоения курса. Используются устные и письменные формы аттестации: контрольные и проверочные работы.

Контроль результатов промежуточной аттестации – тестирование.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

61. Системная характеристика физической культуры.
62. Представление о сущности ФК ее роли и месте в системе общественных явлений.
63. Введение в предмет.
64. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
65. Место физической культуры (ФК) в профессиональной деятельности специалиста.
66. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
67. Производственная физическая культура.
68. Физкультминутка.
69. Физкультурно-реабилитационные мероприятия.

70. Виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре.
71. **Воспитательная деятельность педагога по физической культуре.**
Физкультурное воспитание.
72. Валеологическое воспитание.
73. Олимпийское воспитание.
74. Спортизированное физическое воспитание.
75. Патриотическое воспитание. **Оздоровительно-коррекционная деятельность.**
76. Планирование физического воспитания.
77. Перспективное планирование.
78. Требования к планированию в физическом воспитании.
79. Способностью.
80. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.
81. Целевая направленность педагогического процесса.
82. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.
83. Учет закономерностей физического воспитания.
84. Конкретность планирования.
85. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
86. Методическая последовательность планирования.
87. **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.**
88. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.
89. Воспитание моральных принципов честной спортивной конкуренции.
90. Программа по физическому воспитанию. План-график. Рабочий (тематический) план. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i>	Хорошо	70-89,9

	в 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
Неудовлетворительный	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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Факультет физической культуры

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 технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

2. Цель дисциплины:

формирование общепрофессиональных компетенций:

-способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов ОПК-9;

-способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни ОПК-10.

б) формирование профессиональных компетенций:

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ПК- 9.

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 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:

- способы формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

- мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

- планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;

- методику подготовки спортсменов по избранному виду спорта и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирование двигательных навыков необходимых в соревновательной деятельности;

- средства и методы ведения здорового образа жизни;

уметь:

- планировать деятельность физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

- формулировать конкретные задачи преподавания соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

- оценивать эффективность занятий, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и применять средства, методы и методические приемы их устранения;

- организовывать и проводить соревнования по видам спорта;

- осуществлять судейство по видам спорта;

владеть:

- методами контроля спортивной подготовленности и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

- ведение документации, посвященной спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- ведение учебно-тренировочных занятий в зависимости от поставленных задач и ведения здорового образа жизни;
- овладение практическими навыками планирования и построения тренировочного процесса в избранном виде спорта.
- методическим обеспечением деятельности физкультурно-спортивных организаций.

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	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 жестко 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

		<i>многоборья, спортивное ориентирование и др.).</i>
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. Обязанности берейтера.
4. Обязанности инструктора по спорту.
5. Обязанности фитнес-тренера.
6. Обязанности методиста по видам спорта.
7. Спортивная деятельность.
8. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
9. Общие положения технологии планирования в спорте.
10. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена.
11. Основные направления плана и программы тренировки.
12. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные
13. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса.
14. Понятие честной спортивной конкуренции.
15. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.
- Документы планирования.
16. **Подготовительный период.**
17. Физкультурно-спортивной деятельности
18. **Специальный этап подготовки.**
19. **Предсоревновательный этап.**
20. **Соревновательный период.**
21. Классификация видов спорта.
22. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

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) основная 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>

б) дополнительная литература:

Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610>

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 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.

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.

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

В ходе занятий проводится текущая аттестация для оценки результатов освоения курса. Используются устные и письменные формы аттестации: контрольные и проверочные работы.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Обязанности тренера-преподавателя по видам спорта.
2. Обязанности берейтера.
3. Обязанности инструктора по спорту.
4. Обязанности фитнес-тренера.
5. Обязанности методиста по видам спорта.
6. Спортивная деятельность.
7. Планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций.
8. Общие положения технологии планирования в спорте.
9. Научно-методические предпосылки планирования подготовки спортсмена.
10. Основные направления плана и программы тренировки.
11. Формирование мотивации к занятиям в избранном видом спорта.
12. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса.
13. Понятие честной спортивной конкуренции.
14. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.
15. Документы планирования.
16. **Подготовительный период.**
17. Физкультурно-спортивной деятельности
18. **Специальный этап подготовки.**
19. **Предсоревновательный этап.**
20. **Соревновательный период.**
21. Классификация видов спорта.
22. Мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Применение	<i>Включает нижестоящий</i>	Хорошо	70-89,9

	знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	<i>уровень.</i> 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
Неудовлетворительный	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 Исмаилова 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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**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 технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является:

а) формирование общепрофессиональных 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 (ОПК-6);

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью 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 (ПК-12);

- способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18);

- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

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» относится к вариативной части, дисциплине по выбору учебного плана.

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 оздоровительной легкой атлетики для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола;
- средства и методы формирования навыков здорового образа жизни;
- методы при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- средства, методы и условия проведения оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся;
- средства и методы программы оздоровительной тренировки, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- планирование физической нагрузки для оздоровительной тренировки с различным контингентом обучающихся;
- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа.

Уметь:

- планировать учебные планы и программы конкретных занятий, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- выполнять индивидуальные комплексы оздоровительной направленности из видов легкой атлетики, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния с учетом профессиональной деятельности;
- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

Владеть:

- способами анализировать физическую нагрузку для перспективного планирования для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- методикой разработки учебных планов с использованием средств и методов проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- структурой перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности и организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;
- навыками проведения занятий двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их 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.	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 преимуществ. 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. Благоприятное 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 преимуществ. 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. Благоприятное 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.
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.
5. Оздоровительный бег.
6. Польза, методы, тренировки.
7. Помогает ли бег снизить лишний вес.
8. Техника бега для начинающих при лишнем весе.
9. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок.
10. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания.
11. Пульсовые зоны для бега.
12. Напряженности тренировок и их преимуществам.
13. Преимущества оздоровительного бега и его влияние на организм.
14. Сердечно-сосудистая система.
15. Дыхательная система.
16. Мышцы и суставы.
17. Опорно-двигательный аппарат.
18. Психологическое состояние.
19. Противопоказания к занятиям бегом.
20. С чего начать занятия оздоровительным бегом.
21. Оздоровительный бег. Дозировка.
22. Техника выполнения самомассажа.
23. Оздоровительная ходьба.
24. Процесс спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний.
25. Вопросы для обсуждения: Быстрая ходьба идеально подходит для тренировки сердечной мышцы.
26. Быстрая ходьба по своей сути является видом оздоровительной ходьбы. оздоровительная ходьба в зависимости от темпа бывает медленной, средней и быстрой.
27. Средства оздоровительной легкой атлетики для формирования навыков здорового образа жизни.
28. От чего зависимости темпа бега, ходьбы?
29. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья.
30. Как влияет на возраст?
31. Какая от нее польза сосудам и суставам?
32. Средства и методы двигательной рекреации (оздоровительный бег и ходьба) для коррекции состояния здоровья с учетом их профессиональной деятельности.
33. Правильное дыхание.
34. Подбираем скорость ходьбы.
35. Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека.
36. Дозировка.
37. Техника выполнения самомассажа. Методики спортивного массажа.
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:

а) основная 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>

б) дополнительная литература

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : [учеб. пособия для вузов] / под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2014

2. Стельмашенок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие : [12+] / В.А. Стельмашенок, Н.В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

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, спортивных залов, 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 видеоувеличитель 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 высоты, 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 практических, вопросов для собеседования.

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. Оздоровительный бег.
2. Польза, методы, тренировки.
3. Помогает ли бег снизить лишний вес.
4. Техника бега для начинающих при лишнем весе.
5. Беговые занятия основаны на частоте, протяженности, интенсивности тренировок.
6. Программа оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания.
7. Пульсовые зоны для бега.
8. Напряженности тренировок и их преимуществам.
9. Преимущества оздоровительного бега и его влияние на организм.
10. Сердечно-сосудистая система.
11. Дыхательная система.
12. Мышцы и суставы.
13. Опорно-двигательный аппарат.
14. Психологическое состояние.
15. Противопоказания к занятиям бегом.
16. С чего начать занятия оздоровительным бегом.
17. Оздоровительный бег. Дозировка.
18. Техника выполнения самомассажа.
19. Оздоровительная ходьба.
20. Процесс спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний.
21. Вопросы для обсуждения: Быстрая ходьба идеально подходит для тренировки сердечной мышцы.
22. Быстрая ходьба по своей сути является видом оздоровительной ходьбы. оздоровительная ходьба в зависимости от темпа бывает медленной, средней и быстрой.
23. Средства оздоровительной легкой атлетики для формирования навыков здорового образа жизни.
24. От чего зависимости темпа бега, ходьбы?
25. Оздоровительная ходьба – профилактика вашего здоровья.
26. Как влияет на возраст?
27. Какая от нее польза сосудам и суставам?

28. Средства и методы двигательной рекреации (оздоровительный бег и ходьба) для коррекции состояния здоровья с учетом их профессиональной деятельности.
29. Правильное дыхание.
30. Подбираем скорость ходьбы.
31. Благоприятное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека.
32. Дозировка.
33. Техника выполнения самомассажа. Методики спортивного массажа.
34. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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 технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных 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 (ОПК – 6).

Формирование профессиональных компетенций:

- способностью 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 (ПК – 12);
- способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК – 18);
- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК – 19).

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» относится к: Дисциплинам по выбору учебного плана дисциплина.

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

в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства, методы и условия проведения оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся;
- планирование физической нагрузки для оздоровительной тренировки с различным контингентом обучающихся;
- средства и методы туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятия;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.

уметь:

- обосновать содержание программы оздоровительной тренировки для конкретного контингента занимающихся;
- организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения;
- выполнять индивидуальные комплексы оздоровительной направленности из видов легкой атлетики, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;

- реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

владеть:

- методами самоконтроля за состоянием своего организма массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- навыками организации программ оздоровительной тренировки;
- способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия;
- приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения 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.	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, спиннинг); 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 семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия):

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 ступах 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. Развитие физических качеств на занятиях оздоровительной аэробики.
3. Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях атлетической гимнастики.
4. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности.
5. Принципы подбора упражнений в комплексы по оздоровительной аэробике.
6. Подбор упражнений гимнастическо-атлетического направления в зависимости от возраста занимающихся.
7. Дозирование и подбор упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Анатомо-физиологические основы опорно-двигательного аппарата и движения при занятиях атлетической гимнастикой.
9. Оценка физической подготовленности занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Контроль за весом тела на занятиях.
11. Проблема питания и сбалансированной диеты занимающихся.
12. Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических санитарно- гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных.
13. Организация занятий оздоровительной аэробикой в группах с различной физической подготовленностью.
14. Тренинг, питание, спортивная фармакология в бодибилдинге
15. Травматизм и профилактика травматизма на занятиях силовой 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:

а) основная литература

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>

б) дополнительная литература

Шихи, К. Фитнесс-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни [Текст] / Кейт ; К. Шихи ; пер. с англ. А. В. Гришина. - М. : Терра-спорт, 2001

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 гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>

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>

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

<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, спортивных залов, 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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 проводится в форме зачета.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме практических заданий.

Примерные практические задания

«Направления оздоровительной аэробики»

– «Гимнастическо-атлетическое направления»

Студенты выполняют на практических занятиях комплексы упражнений изученного направления (на выбор).

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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 технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК – 6);

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК – 18)

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 Дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДВ.3

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

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- функции, средства, методы и принципы физической культуры оздоровительной направленности;
- особенности воспитания физических способностей и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности с учетом их пола и возраста;
- основы теории образовательной, воспитательной, развивающей (тренировочной) деятельности, их особенности в процессе реализации реабилитационных компенсаторных, профилактических мероприятий.

Уметь:

- использовать передовой опыт образовательной деятельности;
- формировать у занимающихся социально-значимые потребности, ценностные ориентации здорового образа жизни;
- обучать их двигательным действиям, определить цели и задачи занятий для гармонического развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации;

Владеть:

- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
- средствами и методами рекреационных занятий с детьми в различные периоды жизни;
- средствами, методами, приемами, для осуществления обучения, воспитания для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами 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
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, Шейпинг для старших.

Тема 2: Медицинские аспекты занятий шейпингом.

Вопросы для обсуждения: Медицинские аспекты при занятиях шейпингом. Контроль и самоконтроль при занятиях шейпингом.

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

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:

15. Возникновение и развитие шейпинга в России и зарубежом.
16. Развитие физических качеств на занятиях шейпингом.
17. Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях шейпингом.

18. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности.
19. Принципы подбора упражнений в комплексы.
20. Подбор упражнений в зависимости от возраста занимающихся.
21. Дозирование и подбор упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
22. Анатомо-физиологические основы опорно-двигательный аппарат и движения при занятиях шейпингом.
23. Оценка физической подготовленности занимающихся шейпингом.
24. Контроль за весом тела на занятиях шейпингом.
25. Проблема питания и сбалансированной диеты занимающихся.
26. Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических санитарно-гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных.
27. Организация занятий шейпингом в группах с различной физической подготовленностью.
28. Роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
29. 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:

а) основная 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>

б) дополнительная литература

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 гимнастики 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>

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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Шейпинг» Общеуниверситетские 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.

Примерные вопросы к аттестации:

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

На основе научно-методической литературы изучить следующие вопросы:

30. Возникновение и развитие шейпинга в России и зарубежом.
31. Развитие физических качеств на занятиях шейпингом.
32. Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях шейпингом.
33. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности.
34. Принципы подбора упражнений в комплексы.
35. Подбор упражнений в зависимости от возраста занимающихся.
36. Дозирование и подбор упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
37. Анатомо-физиологические основы опорно-двигательный аппарат и движения при занятиях шейпингом.
38. Оценка физической подготовленности занимающихся шейпингом.
39. Контроль за весом тела на занятиях шейпингом.
40. Проблема питания и сбалансированной диеты занимающихся.
41. Планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических санитарно- гигиенических особенностей в целях совершенствования природных данных.
42. Организация занятий шейпингом в группах с различной физической подготовленностью.

43. Роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

44. Травматизм и профилактика травматизма на занятиях шейпингом.

Практические задания:

Студенты проводят на практических занятиях комплексы силовых упражнений направленные на различные группы мышц и стретчинг на оценку.

- Составить и написать комплекс силовых упражнений без предметов или с гантелями 10 - 12 упражнений).
- Составить и провести комплекс упражнений стретчинга, упражнений на расслабление (10 - 12 упражнений).
- Силовые упражнения.
- Стретчинг.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	Удовлетворительно	50-69,9

ый)		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:

ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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 технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование общепрофессиональных компетенций:

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК – 6);

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК – 18).

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 Дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДВ.3.

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

в результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- функции, средства, методы и принципы физической культуры оздоровительной направленности;
- особенности воспитания физических способностей и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности с учетом их пола и возраста;
- основы теории образовательной, воспитательной, развивающей (тренировочной) деятельности, их особенности в процессе реализации реабилитационных компенсаторных, профилактических мероприятий.

Уметь:

- использовать передовой опыт образовательной деятельности;
- формировать у занимающихся социально-значимые потребности, ценностные ориентации здорового образа жизни;
- обучать их двигательным действиям, определить цели и задачи занятий для гармонического развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации;

Владеть:

- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;
- средствами и методами рекреационных занятий с детьми в различные периоды жизни;
- средствами, методами, приемами, для осуществления обучения, воспитания для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами 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
1.	Организация и содержание занятий по дыхательной гимнастике	Методы дыхания. Овладение методами дыхания и их применение
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.

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.

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

Тема 1: Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

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 вперед, 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

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, которые включают 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

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) основная 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.

б) дополнительная литература:

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>

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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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

(для студентов)

Рекомендуется изучение курса «Дыхательная гимнастика». Общеуниверситетские 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 практических заданий, 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.

Практические задания

Оценивается контроль по изученным темам:

1. Составить и написать комплекс дыхательных упражнений по системе Стрельниковой.
 2. Составить и провести комплекс упражнений по системе «Пилатес».
- 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,	Пятибалльная шкала (академиче	БРС, % освоения (рейтингов

		критерии сформированности)	ская) оценка	ая оценка)
Повышенн ый	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 й деятельности, нежели по образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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:

ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.04.01 ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

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 общепрофессиональных компетенций:

- способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12).

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2).

- способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16).

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 относится к модулю «Блок 1» к вариативной части, дисциплине по выбору учебного плана.

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать и понимать значение отечественной культуры истоки ее зарождения; историю Олимпийских игр Древней Греции; основные этапы возрождения Олимпийских игр и историю современного олимпийского движения; структуру и основополагающие принципы функционирования международной олимпийской системы; олимпийскую терминологию; олимпийские символы и атрибуты.

Уметь работать с информационными источниками; проводить олимпийские праздники (олимпийский вечер, олимпийский урок и др.), олимпийскую викторину, организовать соревнования по программе малых Олимпийских игр, оформлять наглядную агитацию по данной теме (плакаты, стенды, планшеты и др.).

Владеть – методикой проведения олимпийских уроков, олимпийских праздников, навыками объяснения и показа, приемами агитационно - пропагандисткой работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

- 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. Античные Олимпийские Игры. Возрождение Олимпийских Игр	Предмет, задачи и значение учебной дисциплины «Олимпийское движение и профессиональный спорт» в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Теоретические основы и терминология олимпизма. Ритуалы и символы. Олимпийское движение и профессиональный спорт. Происхождение ритуальных праздников. Содержание античных Олимпийских игр: программа, церемонии и ритуалы, правила соревнований, чествование победителей. Причины упадка и гибели древнегреческих Олимпийских игр. Обще греческие и региональные игры (Истмийские, Пифийские, Немейские, Панафинейские). Социально-политическое и культурное значение античных Олимпийских игр. История возрождения Олимпийских игр: от гуманистов до Пьера де Кубертена. Исторические предпосылки выхода спорта на мировую арену: промышленная революция, мировой рынок, глобальные коммуникации, широкий культурный обмен, формирование современной цивилизации. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена – основателя современного олимпийского движения. Международный атлетический конгресс 1894 г. в Париже, его решения. Создание, структура и функции МОК. Принятие Олимпийской хартии, её содержание.
2.	Международный олимпийский комитет и основы его деятельности. Президенты МОК и их роль в развитии олимпийского спорта. Основные направления деятельности МОК.	Штаб - квартира МОК. Цели и задачи МОК. Членство и комплектование МОК. Обязанности членов МОК. Основные органы МОК. Олимпийские конгрессы. Д. Викелас, Пьер де Кубертен, Анри де Байе-Латур, Юханнес Зигфрид Эдстрем, Эйвери Брэндедж, Лорд Килланин, Хуан Антонио Самаранч, Жак Роге. Единство олимпийского движения, главная задача МОК. Деятельность МОК последние годы. Борьба с применением допинга в спорте.
3.	Экономические основы олимпийского спорта. Социально-политические и	Экономическая деятельность МОК. Финансирование олимпийского спорта в различных странах. Экономические программы организации и проведение олимпийских игр. Коммерциализация олимпийского спорта. Профессионализации олимпийского спорта. Олимпийский массовый спорт. Олимпийский спорт и политика. Россия и

	правовые аспекты современного олимпийского спорта.	олимпийское движение.
4.	Общая характеристика видов спорта. Характеристика видов спорта представленных в программах Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.	виды спорта в программах Игр Олимпиад. Виды спорта в программах зимних Олимпийских игр. Циклические виды спорта. Скоростно – силовые виды спорта. Сложнокоординационные виды спорта. Спортивные единоборства. Спортивные игры. Многоборье. Циклические виды спорта.
5.	Спортивные сооружения и охрана окружающей среды в олимпийском спорте. Олимпийский спорт и средства массовой информации.	Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям. Спортивные сооружения после окончания олимпийских игр. Особенности строительства и подготовки спортивного сооружения. Взаимосвязь олимпийского спорта и средств массовой информации. Профессиональные и морально-этические проблемы в деятельности средств массовой информации.

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. Античные Олимпийские Игры.

Тема 2. Международный олимпийский комитет и основы его деятельности.

Тема 3. Экономические основы олимпийского спорта.

Тема 4. Общая характеристика видов спорта.

Тема 5. Спортивные сооружения и охрана окружающей среды в олимпийском спорте.

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

Тема 1: Введение в предмет.

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет, задачи и значение учебной дисциплины «Олимпийское движение и профессиональный спорт» в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
2. Теоретические основы и терминология олимпизма. Ритуалы и символы.
3. Олимпийское движение и профессиональный спорт. Происхождение ритуальных праздников.

Тема 2: Античные Олимпийские Игры.

Вопросы для обсуждения:

1. Содержание античных Олимпийских игр: программа, церемонии и ритуалы, правила соревнований, чествование победителей.
2. Причины упадка и гибели древнегреческих Олимпийских игр. Обще греческие и региональные игры (Истмийские, Пифийские, Немейские, Панафинейские).
3. Социально-политическое и культурное значение античных Олимпийских игр.

Тема 3: Возрождение Олимпийских ИгрВопросы для обсуждения:

1. История возрождения Олимпийских игр: от гуманистов до Пьера де Кубертена.
2. Исторические предпосылки выхода спорта на мировую арену: промышленная революция, мировой рынок, глобальные коммуникации, широкий культурный обмен, формирование современной цивилизации.
3. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена – основателя современного олимпийского движения.
4. Международный атлетический конгресс 1894 г. в Париже, его решения. Создание, структура и функции МОК. Принятие Олимпийской хартии, её содержание.

Тема 4: Международный олимпийский комитет и основы его деятельности. Президенты МОК и их роль в развитии олимпийского спорта.Вопросы для обсуждения:

1. Штаб - квартира МОК. Цели и задачи МОК. Членство и комплектование МОК. Обязанности членов МОК. Основные органы МОК. Олимпийские конгрессы.
2. Д. Викелас, Пьер де Кубертен, Анри де Байе-Латур, Юханнес Зигфрид Эдстрем, Эйвери Брэндедж, Лорд Килланин, Хуан Антонио Самаранч, Жак Рогге.

Тема 5: Основные направления деятельности МОК.Вопросы для обсуждения:

1. Единство олимпийского движения, главная задача МОК.
2. Деятельность МОК последние годы. Борьба с применением допинга в спорте.

Тема 6: Экономические основы олимпийского спорта.Вопросы для обсуждения:

1. Экономическая деятельность МОК.
2. Финансирование олимпийского спорта в различных странах.
3. Экономические программы организации и проведение олимпийских игр.
4. Коммерциализация олимпийского спорта.

Тема 7: Социально-политические и правовые аспекты современного олимпийского спорта.Вопросы для обсуждения:

1. Профессионализации олимпийского спорта.
2. Олимпийский массовый спорт.
3. Олимпийский спорт и политика.
4. Россия и олимпийское движение.

Тема 8: Общая характеристика видов спорта.Вопросы для обсуждения:

1. Виды спорта в программах Игр Олимпиад. Виды спорта в программах зимних Олимпийских игр.

Тема 9: Характеристика видов спорта представленных в программах Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игрВопросы для обсуждения:

1. Циклические виды спорта. Скоростно – силовые виды спорта. Сложнокоординационные виды спорта .
2. Спортивные единоборства. Спортивные игры. Многоборье.

Тема 10: Спортивные сооружения и охрана окружающей среды в олимпийском спорте.Вопросы для обсуждения:

1. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям.
2. Спортивные сооружения после окончания олимпийских игр.
3. Особенности строительства и подготовки спортивного сооружения.

Тема 11: Олимпийский спорт и средства массовой информации.

Вопросы для обсуждения:

1. Взаимосвязь олимпийского спорта и средств массовой информации.
2. Профессиональные и морально-этические проблемы в деятельности средств массовой информации.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов представляет собой планируемую учебную и научно-исследовательскую работу студентов, выполняемую во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Примерные задания для самостоятельной работы:

1. Написание рефератов в течение семестра;
2. Подготовка и проведение олимпийского праздника.
3. Подготовка и проведение олимпийского урока в школе (Значение олимпийских игр в международном спортивном движении).

На самостоятельное изучение выносятся вопросы, связанные с систематизацией знаний, составлением таблиц, тестовых заданий, изучением дополнительной литературы, подготовкой научных докладов, выполнением творческих заданий, то есть такие виды учебной деятельности, которые максимально стимулируют творчество и активность студентов.

Для реферата методического характера план рассмотрения темы может быть, например, такой:

- 1) основные задачи исследования темы;
- 2) анализ наиболее употребительных методов исследования конкретного объекта;
- 3) выводы и предложения по существу дела.

Критериями оценки реферата является: соответствие содержания теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, соответствие оформления реферата стандартам.

В целом работа над рефератом позволяет овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, кратко и своими словами логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Перечень примерных тем для рефератов:

1. Олимпийское движение в Российской империи. Участие спортсменов царской России в Играх IV и V Олимпиады. Создание и деятельность Российского Олимпийского Комитета (РОК).
2. Российские Олимпиады 1913 и 1914 гг.
3. Олимпийское движение в период между первой и второй мировыми войнами. Олимпийские Игры в фашистской Германии.
4. Зимние Олимпийские игры: история создания и развития в период между первой и второй мировыми войнами.
5. Олимпийское движение после второй мировой войны: общая характеристика.
6. Подготовка и выход спортсменов СССР на Олимпийские Игры (1945 – 1952).

7. Советские спортсмены на Олимпийских играх (1952 – 1992): общая характеристика.

8. Советские спортсмены на зимних Олимпийских играх (1956 – 2008): общая характеристика.

9. Особенности строительства и подготовки спортивного сооружения.

10. Единство олимпийского движения, главная задача МОК.

11. Деятельность МОК последние годы.

12. Борьба с применением допинга в спорте.

13. История возрождения Олимпийских игр: от гуманистов до Пьера де Кубертена.

14. Исторические предпосылки выхода спорта на мировую арену: промышленная революция, мировой рынок, глобальные коммуникации, широкий культурный обмен, формирование современной цивилизации. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена – основателя современного олимпийского движения.

15. Международный атлетический конгресс 1894 г. в Париже, его решения.

16. Создание, структура и функции МОК.

17. Принятие Олимпийской хартии, её содержание.

18. Коммерциализация олимпийского спорта.

19. Профессионализации олимпийского спорта.

20. Олимпийский массовый спорт.

21. Олимпийский спорт и политика.

22. Россия и олимпийское движение.

23. Экономическая деятельность МОК.

24. Финансирование олимпийского спорта в различных странах.

25. Экономические программы организации и проведение олимпийских игр.

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. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения / авт.-сост. О.В. Горбатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – 2-е изд., доп. – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 124 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>
2. Технологии организации волонтерского движения : учебное пособие / авт.-сост. В.В. Митрофаненко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457754>

Дополнительная литература

1. Олимпийское образование: история и развитие Международного олимпийского движения / авт.-сост. О.В. Горбатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – 2-е изд., доп. – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 124 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457483>
2. Материалы Четвёртого молодёжного форума «Благодетельность и волонтерство в современном мире» : сборник материалов / под ред. Е.П. Агапова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362868>
3. Степанова, О.Н. Формирование интереса подростков и молодёжи к занятиям непопулярными олимпийскими видами спорта : монография : [16+] / О.Н. Степанова, А.Н. Волкова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. – 208 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563672>

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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.

На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты Определённой темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции необходимо назвать литературные источники, которые позволят студентам уточнить, расширить знания, помогут подготовиться к семинарским занятиям и выполнить задания по самостоятельной работе. Желательно также сообщить тему следующей лекции, а вопросы разрешить задавать и в письменном виде. На семинарских занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также вопросы по ней, изучаемые студентами самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности студентов, эвристические приёмы обучения, деловые игры, доклады, письменные контрольные работы. На кафедре целесообразно иметь методическую разработку «Планы семинарских занятий», где излагаются их темы, вопросы для обсуждения, доклады по ключевым вопросам, задания для самостоятельной работы, указывается необходимая литература, т.е. дать содержание и формы работы на каждом из семинаров.

Самостоятельная работа студентов включает в себя: изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, выполнение письменных и устных заданий преподавателя, под готовку докладов и сообщений, проведение бесед со школьниками и/или другим контингентом, изучение отдельных вопросов ИФК и С на базе музеев, участие в научно-практических конференциях, выполнение выпускных квалификационных работ. При составлении тематических рабочих планов к каждой лекции необходимо разработать и блок заданий для самостоятельной работы студентов. Содержание заданий по самостоятельной работе необходимо связать со спецификой региона, спортивной специализацией, способностями и интересами студентов в учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов позволяет более качественно организовать учебный процесс: во-первых, учесть индивидуальный уровень подготовленности, во-вторых, специфика обучения на ФФК (индивидуальные графики обучения, учебно-

тренировочные сборы, спортивные соревнования и т.п.) диктует необходимость наличия чётко организованных и педагогически управляемых форм самостоятельной работы студентов.

Раскрывая те или иные темы дисциплины, необходимо в первую очередь обратить внимание студентов на общие закономерности развития физической культуры и спорта и на этой основе отмечаются их специфические принципы, присущие конкретным регионам мира и России, в частности.

Темы и содержание лекционного курса и семинарских занятий принципиально совпадают, поэтому их программный материал в обобщённом виде представлен в разделе. Особенностью этих форм учебной работы является то, что на лекциях основное внимание уделяется истории закономерностей физической культуры и спорта, а на семинарских занятиях, наряду с этим, на материале специфических принципов разъясняются и конкретизируются исторические аспекты составных частей той или иной системы физического воспитания.

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 экзамена.

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

Примерные вопросы к промежуточной аттестации

1. Предмет, задачи и значение учебной дисциплины.
2. «Олимпийское движение и профессиональный спорт» в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
3. Теоретические основы и терминология олимпизма.
4. Ритуалы и символы.
5. Олимпийское движение и профессиональный спорт.
6. Происхождение ритуальных праздников.
7. Содержание античных Олимпийских игр: программа, церемонии и ритуалы, правила соревнований, чествование победителей.
8. Причины упадка и гибели древнегреческих Олимпийских игр.
9. Общегреческие и региональные игры (Истмийские, Пифийские, Немейские, Панафинейские).
10. Социально-политическое и культурное значение античных Олимпийских игр.
11. История возрождения Олимпийских игр: от гуманистов до Пьера де Кубертена.
12. Исторические предпосылки выхода спорта на мировую арену: промышленная революция, мировой рынок, глобальные коммуникации, широкий культурный обмен, формирование современной цивилизации.
13. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена – основателя современного олимпийского движения.
14. Международный атлетический конгресс 1894 г. в Париже, его решения.
15. Создание, структура и функции МОК.
16. Принятие Олимпийской хартии, её содержание.
17. Становление и развитие современного олимпийского движения и Олимпийских игр до I мировой войны (1896 – 1914).

18. Российская империя и олимпийское движение.
19. Олимпийские игры в период между первой и второй мировыми играми.
20. Учреждение и развитие зимних Олимпийских игр.
21. Олимпийское движение и Олимпийские игры после II мировой войны (1945 – 1992 гг.).
22. Спортсмены Советского Союза и социалистических стран на Олимпийских играх.
23. Кризис международного олимпийского движения в период «холодной войны».
24. Олимпийское движение и Олимпийские игры в период с 1992 г. и по настоящее время.
25. Проблемы современных Олимпийских игр: «гигантизм», борьба с допингом, профессионализации и коммерциализация.
26. Движение «Фэйр плэй».
27. Программа «Олимпийская солидарность».
28. Особенности развития олимпийского движения в Российской Федерации. Спортсмены РФ на Играх XXVI и XXVII Олимпиад в Атланте и Сиднее, XXIII и XIX зимних Олимпийских играх в Нагано и Солт-Лейк-Сити, Сочи.
29. Олимпийское движение в Уральском регионе, спортсмены Башкирии на Олимпийских играх.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 самостоятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

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

Эксперты:

Управление по физическому воспитанию учащихся и подготовке Олимпийского резерва при министерстве образования РБ, начальник управления, к.п.наук, доцент Каримов Р.Р.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, декан ФФК, д.п.наук, доцент Костарев А.Ю.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04.02

ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ

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

14. Цель и задачи дисциплины:

а) формирование общепрофессиональных компетенций:

- способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12).

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2).

- способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16).

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» относится к модулю «Блок 1» 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:

- средства и методы используя накопленный опыт в области физической культуры и спорта духовные ценности;

- методы получения знаний об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения;

- способы формирования и поддержания мотивации у населения к рекреационной деятельности, используя опыт олимпийского движения;

- средства и методы воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;

- факторы управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния с помощью занятий по избранному виду спорта;

- средства и методы программы оздоровительной тренировки при занятиях по избранному виду спорта в образовательном процессе на основе положений теории физической культуры;

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья в избранном виде спорта;

уметь:

- применять физические упражнения для поддержания физической формы на основе положений теории физической культуры;

- использовать накопленный опыт в области физической культуры и спорта духовные ценности для профилактики девиантного поведения;

- анализировать различные подходы и способы формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой;

- применять средства формирования мотивации у населения к рекреационной деятельности;

владеть:

- навыками приобретения накопленного опыта в области физической культуры и спорта духовные ценности;
 - навыками решения поставленной задачи применяя ценности олимпийского движения на основе положений теории физической культуры;
 - навыками формирования и поддержания мотивации у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности;
 - навыками и средствами воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения используя примеры олимпийского движения;
- навыками формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой.

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. Олимпийское движение

Тема 2. Международное олимпийское движение

Тема 3. Россия в олимпийской истории

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.

Требования к самостоятельной работе студентов по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов представляет собой планируемую учебную и научно-исследовательскую работу студентов, выполняемую во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Примерные задания для самостоятельной работы:

1. Олимпийское движение и духовные ценности, приобретенные знания при воспитании патриотизма и профилактики девиантного поведения.
2. Олимпийское движение в современном мире при формировании здорового образа жизни.
3. Как построить образовательный процесс, на основе положений теории физической культуры применяя опыт олимпийского движения.
4. Формирование мотивации к рекреационной деятельности используя опыт олимпийского движения в современном мире.
5. Написать сценарий мероприятия «Олимпийское движение в современном мире».
6. СМИ и сопутствующая коммерциализация.
7. Особенности профессионального спорта на Западе.
8. Профессиональный спорт.
9. Значимость физкультуры и спорта в современном обществе.
10. Коммерческая сторона профессионального спорта.
11. Категории спорта.
12. Характерные признаки профессионального спорта.
13. Социальное значение профессионального спорта.
14. Современные средства физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
15. Планирование тренировочного и соревновательного процесса в соответствии с индивидуальными планами подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.
16. История олимпийского движения.
17. Олимпийских игр современности.

18. Наиболее профессионализированные виды спорта.
19. Профессиональный спорт: история и современное состояние.
20. Происхождение профессионального спорта.
21. Профессиональный спорт в Древнем мире.
22. Олимпийское движение сегодня.
23. Воспитания патриотизма.
24. Профилактика девиантного поведения.
25. Формирование здорового образа жизни.
26. Потребность в регулярных занятиях физической культурой.
27. Зарождение современного профессионального 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:

а) основная 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.](#) Обратная 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>

б) дополнительная литература

1. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236909), 2010.

– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236909>

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>

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.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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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:

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 движение.
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. Как построить образовательный процесс, на основе положений теории физической культуры применяя опыт олимпийского движения.
19. Формирование мотивации к рекреационной деятельности используя опыт олимпийского движения в современном мире.
20. Организация и функционирование международного олимпийского движения.

21. Планирование тренировочного и соревновательного процесса в спорте высших достижений.
22. Россия в олимпийской истории.
23. Олимпийских игр для решения гуманистических, общесоциальных задач.
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. Генезис олимпизма и современного олимпийского движения.
35. Пьер де Кубертен и олимпийская идея.
36. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
37. Профилактика девиантного поведения.
38. История международного олимпийского движения.
39. Основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен и основные этапы его жизненного пути.
40. Основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен и основные этапы его жизненного пути.
41. Парижский конгресс о возрождении Олимпийских игр.
42. История проведения Олимпиад.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК).
44. Олимпийская Хартия.
45. Духовные ценности.
46. Воспитания патриотизма.
47. Формирования здорового образа жизни.
48. Физическая культура и потребность в регулярных занятиях.
49. Содержание Олимпийской хартии.
50. Определение места проведения Олимпийских игр.
51. Россия в олимпийской истории.
52. История развития туризма. Изучение культуры античного периода.
53. Походы и путешествия в эпоху средневековья.
54. Проблемы сохранения объектов культурного наследия в России.
55. Роль туризма в современном мире, многообразие его видов.
56. 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,	Пятибалльная шкала (академиче	БРС, % освоения (рейтингов

		критерии сформированности)	ская) оценка	ая оценка)
Повышенн ый	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 й деятельности, нежели по образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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. Федулina И.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.

МИНОБРНАУКИ 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 технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

15. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) общепрофессиональных компетенций:

- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8)

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

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» относится к модулю «Блок 1» к 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:

- способы организации и проведения соревнований по аквааэробике;
- основные тренировки, средства и методы обучения в аквааэробике;
- 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;

уметь:

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- 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 психического состояния;
- организаторскими способностями в проведении соревнований, оздоровительной направленности;
- способами подбора и применения средств, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния оздоровительной тренировки на занятиях аквааэробикой.

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.	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. Это понятие происходит от двух слов - аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые выполняются под музыку). Именно на основе танцевальных движений, выполняемых под ритмичную музыку в воде, и строятся занятия по аквааэробике.
5	Аквааэробика, как средство восстановления организма.	Восстановительные мероприятия. Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Специальные дыхательные упражнения.

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.

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.

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 выполняются 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. Организации и проведения соревнований по аквааэробике.
10. Характеристика оздоравливающих свойств водной среды.
11. Аквааэробика эффективная тренировка в воде. Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
13. 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.
14. История развития и преимущества аквааэробики как направления фитнеса.
15. Характеристика оздоравливающих свойств водной среды.
16. Особенности аэробных и анаэробных нагрузок, катаболических и анаболических тренировок, энергообмена в мышцах при физической нагрузке.
17. Аквааэробика как эффективная тренировка в воде на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины.
18. Восстановительные мероприятия.

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) основная 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>

б) дополнительная литература

1. 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>
2. 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>

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/ Спорттивная Россия открытая платформа](https://www.infosport.ru/)
[https://www.coachesclipboard.net/ Буфер обмена Тренера Coach's Clipboard](https://www.coachesclipboard.net/)
[http://athlete.ru/ Все о железном спорте](http://athlete.ru/)
[https://www.wada-ama.org/ Всемирное антидопинговое агентство](https://www.wada-ama.org/)
[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.](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 семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 высоты, 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 «Аквааэробика» Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Специальные дыхательные упражнения.

Растяжка мышц. Аквааэробика как оздоровительное плавание. Организации и проведения соревнований по аквааэробике. Характеристика оздоравливающих 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. 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. Организации и проведения соревнований по аквааэробике.
10. Характеристика оздоравливающих 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. Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
14. 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.
15. История развития и преимущества аквааэробики как направления фитнеса.
16. Характеристика оздоравливающих свойств водной среды.
17. Особенности аэробных и анаэробных нагрузок, катаболических и анаболических тренировок, энергообмена в мышцах при физической нагрузке.
18. Аквааэробика как эффективная тренировка в воде на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины.
19. 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)	Пятибалльная шкала (академическая)	БРС, % освоения (рейтинговая оценка)

		сформированности)	оценка	
Повышенн ый	Творческая деятельность	Включает <i>нижестоящий</i> 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 й деятельности, нежели по образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	Включает <i>нижестоящий</i> 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
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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:

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

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.

МИНОБРНАУКИ 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 технологий)
квалификация выпускника: бакалавр

16. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

а) общепрофессиональных компетенций:

- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8)

б) формирование профессиональных компетенций:

- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

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» относится к модулю «Блок 1» к 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:

- способы организации и проведения соревнований по оздоровительному плаванию;
- основные тренировки, средства и методы обучения в аквааэробике;
- 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;

уметь:

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи оздоровительной направленности на занятиях по оздоровительному плаванию;
- оценивать эффективность занятий по оздоровительному плаванию способствующие управления массой тела и регуляции психического состояния;

владеть:

- основами упражнений, выполняемые в водной среде способствующие управления массой тела и регуляции психического состояния на занятиях по оздоровительному плаванию;
- организаторскими способностями в проведении соревнований, оздоровительной направленности;
- способами подбора и применения средств, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния оздоровительной тренировки на занятиях по оздоровительному плаванию.

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	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 уровня 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

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 профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний обладают в большей степени упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

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.

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, проследить 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	Снижение факторов риска (когда, как)

				(когда, как)	

4. Попробуйте 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:

а) основная литература

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>

б) дополнительная литература

Викулов, А. Д. Плавание [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Александр Демьянович ; А. Д. Викулов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003

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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 звукопроводения 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 «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 фитнес-программ.
6. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика):
 - Виды аэробики I категории
 - Виды аэробики II категории
7. Аквафитнесс.
8. Типы высшей нервной деятельности.
9. Стресс и фитнес.
10. Профессионализм инструктора групповых занятий.
14. Форма занятий.
15. Подготовка инструктора к занятиям.
16. Общие принципы проведения разминки.
17. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности.
18. Рациональное построение групповых занятий.
19. Этапы обучения.
19. Учет потребностей занимающихся.
21. На что направлена персональная тренировка.
22. В чем преимущества персонального тренинга, а в чем недостатки.
20. С помощью анализа каких параметров проводится оценка состояния здоровья клиентов в оздоровительном фитнесе.
21. Используя анкету оценки состояния здоровья проведите анализ своего состояния здоровья.
22. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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 технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование профессиональных компетенций:

- способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7)
- способностью разрабатывать перспективные оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11)
- способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16).

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» относится к дисциплинам по выбору учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

знать:

- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.;
- процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям;
- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;
- виды и приемы агитационно-пропагандистской и рекламной деятельности;
- методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о двигательной рекреации;
- основные приемы, средства анализа и обобщения информации о средствах, методах и эффективности двигательной рекреации;
- методы планирования тренировочного процесса.

уметь:

- применять полученные теоретические знания в практической деятельности по вопросам природной среды;
- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, разрабатывать программы массового спорта с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки);
- применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата;
- применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям оздоровительно-рекреационной направленности;
- получать информацию из различных источников о двигательной рекреации; пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о двигательной рекреации.

владеть:

- комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях;
- навыками выживания в природной среде, учитывая природные воздействия на человека;
- умениями и навыками в организации физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей с использованием физических упражнений;
- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;
- средствами и приемами формирования представлений о положительном значении двигательной рекреации;
- навыками получения и обработки информации об эффективности двигательной рекреации;
- навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистских проектов.

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. Выбор 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 массового выступления в спортивных мероприятиях.	Использование различной атрибутики при составление спортивно-массовых выступлений.
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 занятий:

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 физорганами 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, проследить 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.
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. Первенство школы по лыжным гонкам
14. Первенство школы по прыжкам в высоту
15. Пионербол. Весёлые старты

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) основная 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>

б) дополнительная литература:

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>

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

<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, спортивных залов, 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 «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий» Общеуниверситетские 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. . 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. Идеино-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.
15. Репетиционные площадки.
16. Отбор и комплектование участников СММ.
17. Подготовка реквизита и конструкций.
18. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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 технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование профессиональных компетенций:

- способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7)
- способностью разрабатывать перспективные оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11)
- способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16)

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» относится к дисциплинам по выбору учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

знать:

- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.;
- процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям;
- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;
- виды и приемы агитационно-пропагандистской и рекламной деятельности;
- методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о двигательной рекреации;
- основные приемы, средства анализа и обобщения информации о средствах, методах и эффективности двигательной рекреации;
- методы планирования тренировочного процесса.

уметь:

- применять полученные теоретические знания в практической деятельности по вопросам природной среды;
- организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия, разрабатывать программы массового спорта с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки);
- применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата;
- применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям оздоровительно-рекреационной направленности;
- получать информацию из различных источников о двигательной рекреации; пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о двигательной

рекреации.

владеть:

- комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях;
- навыками выживания в природной среде, учитывая природные воздействия на человека;
- умениями и навыками в организации физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей с использованием физических упражнений;
- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;
- средствами и приемами формирования представлений о положительном значении двигательной рекреации;
- навыками получения и обработки информации об эффективности двигательной рекреации;
- навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистских проектов.

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 препятствия.
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 занятий:

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 воздухе. 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

16. Основы видов спорта - физическая подготовка
17. Волейбол – ОФП.
18. Баскетбол – ОФП.
19. Футбол – ОФП.
20. Легкая атлетика - ОФП.
21. Подвижные игры - ОФП
22. Комплекс ОФП в спортивном зале.
23. Комплекс ОФП на свежем воздухе.
24. Рекомендуемые упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.
25. Рекомендуемые упражнения на ловкость.
26. Рекомендуемые упражнения на координацию движений.
27. Рекомендуемые упражнения на гибкость.
28. Рекомендуемые упражнения на быстроту.
29. Рекомендуемые упражнения на выносливость.
30. Соревнования и конкурсы по ОФП.
31. Соревнования — эстафеты.
32. 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:

а) основная литература:

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>

б) дополнительная литература

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>

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, спортивных залов, 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 «Организация и управление внеклассной работой» Общеобразовательные 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.07.01 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

12. Целью дисциплины является:

- формирование общекультурной компетенции:
 - способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- формирование общепрофессиональной компетенции:
 - способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- формирование профессиональной компетенции:
 - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК -9).

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» относится к дисциплинам по выбору 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 физической подготовки в образовательной среде для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- методику физкультурно-спортивных занятий, определять уровень физической подготовки, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей у различных групп населения;
- методы и организацию комплексного контроля для определения уровня физической подготовленности и воспитывать у обучающихся и моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий и уровень физической подготовки и в воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ;
- планировать и проводить спортивные мероприятия и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

Владеть:

- навыками применения современных педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта для определения уровня физической подготовленности в воспитании и развитии и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ;

- создавать эффективные педагогические условия для результативности педагогической деятельности;
- организовывать собственную деятельность и деятельность спортсменов в воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- владеть навыками воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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.
3	Легкая атлетика	Техника и методика совершенствования легкоатлетических видов спорта.

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: Основы совершенствование техники, тактике, игровой и соревновательной деятельности.

Тематика практических занятий (легкая атлетика):

Тема 3: 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 4: 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.

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.

Легкая атлетика

1. Воспитание физических качеств у легкоатлетов.
2. Методика тренировки в беге на выносливость.
3. Методика тренировки в метаниях.
4. Методика тренировки в прыжках.
5. Методика занятий по легкой атлетике с женщинами.
6. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.
7. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой, их оборудование и эксплуатация.
8. Организация и проведение соревнований по бегу на выносливость. Правила соревнований.
9. Особенности тренировки барьеристов.
10. Организация и проведение соревнований по метаниям. Правила соревнований.
11. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Правила соревнований.
12. Подготовка легкоатлетов как непрерывный многолетний процесс.
13. Подготовительный период. Задачи, средства и методы тренировок в данный период.
14. Предсоревновательный и соревновательный период. Роль тактической подготовки.
15. Анализ техники и методика обучения тройного прыжка с разбега.
16. Методика развития силы и выносливости.
17. Анализ техники и методика обучения диска.
18. Методика развития быстроты и координационных способностей.
19. Средства повышения тренированности.
20. Общая физическая подготовка бегунов.
21. Особенности занятий и методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
22. Значение психологической подготовки легкоатлетов.

23. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
24. Основные задачи обучения технике метания диска (5 задач).
25. Тактическая и техническая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции.
26. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Основные принципы подготовки легкоатлетов.
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, проследить 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 сдается 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)

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) основная 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

б) дополнительная литература

1. 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>
2. 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>
3. Волейбол [Текст] : учеб. для студентов вузов физической культуры / под общ. ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. - М. :СпортАкадемПресс, 2002.
4. 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, 2003,2004,2008,2009.

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:

<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, спортивных залов, 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 звукопроводения 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. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию.

Упражнения профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через неё и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.

Упражнения профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование многоструктурны и многофункциональны. Они открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

При овладении техникой и методикой профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование, сочетающих в себе многие виды спорта, в активное взаимодействие вовлекается функции всех органов и систем организма, психические и личностные свойства занимающихся. Они действуют как личности, как субъекты познания и практической деятельности. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях.

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, зачета с оценкой, курсовой работы.

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. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий легкой атлетикой.

5. Составить учебную карточку по подвижной игре для занятий гимнастикой.
6. Составить учебную карточку по подвижной игре с прыжками.
7. Составить учебную карточку по подвижной игре на снегу.
8. Составить учебную карточку по подвижной игре на катке.
9. Составить учебную карточку по подвижной игре переходной к спортивной.
10. Составить учебную карточку по подвижной игре для внеурочной формы занятий.

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 технике 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.

Примерная тематика курсовых работ

1. Воспитание физических качеств у легкоатлетов.
2. Методика тренировки в беге на выносливость.
3. Методика тренировки в метаниях.
4. Методика тренировки в прыжках.
5. Методика занятий по легкой атлетике с женщинами.
6. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.
7. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой, их оборудование и эксплуатация.

8. Организация и проведение соревнований по бегу на выносливость. Правила соревнований.
9. Особенности тренировки барьеристов.
10. Организация и проведение соревнований по метаниям. Правила соревнований.
11. Организация и проведение соревнований по прыжкам. Правила соревнований.
12. Подготовка легкоатлетов как непрерывный многолетний процесс.
13. Подготовительный период. Задачи, средства и методы тренировок в данный период.
14. Предсоревновательный и соревновательный период. Роль тактической подготовки.
15. Анализ техники и методика обучения тройного прыжка с разбега.
16. Методика развития силы и выносливости.
17. Анализ техники и методика обучения диска.
18. Методика развития быстроты и координационных способностей.
19. Средства повышения тренированности.
20. Общая физическая подготовка бегунов.
21. Особенности занятий и методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
22. Значение психологической подготовки легкоатлетов.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и	Хорошо	70-89,9

	образцу, с большей степенью самостоятельност и и инициативы	иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
Недостато чный	Отсутствие признаков уровня	удовлетворительного	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:

Кафедра спортивных дисциплин, ст. преподаватель 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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.07.02 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

13. Целью дисциплины является:

- формирование общекультурной компетенции:
 - способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- формирование общепрофессиональной компетенции:
 - способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- формирование профессиональной компетенции:
 - способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК -9).

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 физкультурно-спортивное совершенствование» относится к дисциплинам по выбору 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 физической подготовки в образовательной среде для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса;
- методику физкультурно-спортивных занятий, определять уровень физической подготовки, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей у различных групп населения;
- методы и организацию комплексного контроля для определения уровня физической подготовленности и воспитывать у обучающихся и моральные принципы честной спортивной конкуренции.

Уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий и уровень физической подготовки и в воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ;
- планировать и проводить спортивные мероприятия и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

Владеть:

- навыками применения современных педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта для определения уровня физической подготовленности в воспитании и развитии и воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

- создавать эффективные педагогические условия для результативности педагогической деятельности;
- организовывать собственную деятельность и деятельность спортсменов в воспитании и развитии с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- владеть навыками воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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>

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 игре 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.

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 передач 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:

а) основная литература

3. Валиахметов, Р. М. Подвижные игры: метод. руководство.-Уфа: [Педкнига], 2009.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник.- М.: Академия, 2006, 2008

б) дополнительная литература

5. 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>
6. 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>
7. Волейбол [Текст] : учеб.для студентов вузов физической культуры / под общ. ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. - М. :СпортАкадемПресс, 2002.
8. 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.

в) 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.

г) 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 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): спортивный игровой зал БГПУ им. М.Акумлы; технические средства обучения: гимнастические стенки и скамейки; инвентарь – мячи, обручи, скакалки, фишки;

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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

«Спортивно-педагогическое совершенствование» является спортивной дисциплиной. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию.

Упражнения профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через неё и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.

Упражнения профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование многоструктурны и многофункциональны. Они открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

При овладении техникой и методикой профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование, сочетающих в себе многие виды спорта, в активное

взаимодействие вовлекается функции всех органов и систем организма, психические и личностные свойства занимающихся. Они действуют как личности, как субъекты познания и практической деятельности. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях.

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, зачета с оценкой, курсовой работы.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в виде вопросов.

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) 6 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 перед грудью;

в) делает удар кулаком по ладони.

Примерная тематика курсовых работ

23. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.

24. Основные задачи обучения технике метания диска (5 задач).

25. Тактическая и техническая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции.

26. Средства и методы подготовки легкоатлетов. Основные принципы подготовки легкоатлетов.

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.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.08.01 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО
ФИТНЕС ТРЕНЕРА**

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

17. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

- а) профессиональных компетенций:
 - способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18);
 - способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

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» относится к дисциплинам по выбору учебного плана

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся;
- средства и методы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

уметь:

- самостоятельно осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности включая в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся;
- планировать тренировочные занятия для оздоровительной тренировки различного контингента обучающихся.

владеть:

- знаниями основ двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся и оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;
- методикой осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности с учетом управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- навыками методикой формирования мотиваций к занятиям избранным видом спорта и регуляции психического состояния.

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 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, выявить 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 деятельности 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 рекреация 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 состоянию 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 регуляции 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:

а) основная 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>

б) дополнительная литература

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

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, спортивных залов, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 «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 деятельности 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 состоянию 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 регуляции 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)

Повышенн ый	Творческая деятельность	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 й деятельности, нежели по образцу, с большой степенью самостоятельност и и инициативы	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
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:

Ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.08.02 ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

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

18. Цель и задачи дисциплины:**Цель дисциплины** формирование:

а) профессиональных компетенций:

- способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18);
- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

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» относится к дисциплинам по выбору учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся;
- средства и методы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Уметь:

- самостоятельно осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности включая в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся;
- планировать тренировочные занятия для оздоровительной тренировки различного контингента обучающихся.

Владеть:

- знаниями основ двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся и оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;
- методикой осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности с учетом управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- навыками методикой формирования мотиваций к занятиям избранным видом спорта и регуляции психического состояния.

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.	Теоретические основы двигательной рекреации	Двигательная рекреация для коррекции состояния обучающихся. Физическая рекреация как вид физической культуры. 1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека. 2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом. 3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности. 4. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии. 5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей. 6. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры). Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
2.	Тренировка оздоровительной направленности.	Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий - совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов; - активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состоянию организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки. Величина и сила воздействия. Интенсивность нагрузки. Оздоровительная программа.
3.	Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.	Сбалансированное питание. Режим питания. Энергозатраты. Психические состояния. Методы регуляции психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния. Методы опосредованного влияния на психическое состояние. Самоуправление психическим состоянием. Аутогенная тренировка.

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

Тема 1: Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности.

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):

Тема 1: Теоретические основы двигательной рекреации

Вопросы для обсуждения: Двигательная рекреация для коррекции состояния обучающихся. Физическая рекреация как вид физической культуры. 1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры). Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.

Тема 2: Тренировка оздоровительной направленности.

Вопросы для обсуждения: Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий

- совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов;
- активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состоянию организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки. Величина и сила воздействия. Интенсивность нагрузки. Оздоровительная программа.

Тема 3: Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

Вопросы для обсуждения: Сбалансированное питание. Режим питания. Энергозатраты. Психические состояния. Методы регуляции психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния. Методы опосредованного влияния на психическое состояние. Самоуправление психическим состоянием. Аутогенная тренировка.

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. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
42. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
43. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
44. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
45. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
46. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
47. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
48. Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности.
49. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
50. Теоретические основы двигательной рекреации.
51. Двигательная рекреация для коррекции состояния обучающихся.
52. Физическая рекреация как вид физической культуры.
53. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
54. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.

55. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
56. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
57. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
58. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
59. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
60. Тренировка оздоровительной направленности.
61. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
62. Совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов.
63. Активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов.
64. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состоянию организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки.
65. Величина и сила воздействия.
66. Интенсивность нагрузки.
67. Оздоровительная программа.
68. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
69. Сбалансированное питание.
70. Режим питания.
71. Энергозатраты.
72. Психические состояния.
73. Методы регуляции психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния.
74. Методы опосредованного влияния на психическое состояние.
75. Самоуправление психическим состоянием.
76. Аутогенная тренировка.

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) основная 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>

б) дополнительная литература

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

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, спортивных залов, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 «Основы тренерского мастерства» 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. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
42. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
43. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
44. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
45. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
46. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
47. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
48. Теоретические основы двигательной рекреации. Тренировка оздоровительной направленности.
49. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
50. Теоретические основы двигательной рекреации.
51. Двигательная рекреация для коррекции состояния обучающихся.
52. Физическая рекреация как вид физической культуры.
53. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
54. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
55. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.
56. Образовательно-воспитательный: какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.
57. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
58. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
59. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
60. Тренировка оздоровительной направленности.
61. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
62. Совершенствование нервной регуляции, подвижность и уравновешенность нервных процессов.
63. Активация обменных процессов, повышение ферментативной активности аэробных и анаэробных процессов.
64. Адекватность нагрузки (по объему и мощности) функциональному состоянию организма, направленность нагрузки, систематичность. Тип нагрузки.
65. Величина и сила воздействия.
66. Интенсивность нагрузки.
67. Оздоровительная программа.

68. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
69. Сбалансированное питание.
70. Режим питания.
71. Энергозатраты.
72. Психические состояния.
73. Методы регуляции психических состояний. Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния.
74. Методы опосредованного влияния на психическое состояние.
75. Самоуправление психическим состоянием.
76. Аутогенная тренировка.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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
Недостаток	Отсутствие признаков	удовлетворительного	неудовлетв	Менее 50

чный	уровня	орительно	

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

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

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

19. Цель и задачи дисциплины:**Цель дисциплины** формирование:

а) профессиональных компетенций:

- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19);
- способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-20).

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» относится к элективным дисциплинам (модули) Б1.В.ДВ.08 к дисциплине по выбору учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;
- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- методические основы организации физкультурно-массовых, туристско-оздоровительных, туристско-спортивных и туристско-экологических мероприятий;
- основные средства организации туристических мероприятий для различных групп населения;
- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.

уметь:

- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;
- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;
- разрабатывать программы туристических мероприятий с уклоном на оздоровительную, спортивную и экологическую составляющие;
- проводить анализ и оценивать эффективность туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий;
- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.

владеть:

- различными методиками оздоровительной направленности;
- средствами и приёмами самостоятельного проектирования мероприятий туристской направленности и технологиями их реализации на практике;
- способностями по проведению спортивных, рекреационно-оздоровительных, туристских и других мероприятий для различных групп населения;
- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.

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) 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. <i>Basic step</i> – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п. 2. <i>V – step</i> – 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. <i>Step cross</i> – 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. <i>Mambo</i>- 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. <i>Pivot</i>- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на платформу на первый счет. 6. <i>Reverse-turn</i> – 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. <i>T – step</i> (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. <i>Z – step</i> (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. <i>Lunge</i> – 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):

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. Сложно – координационный 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, проследить 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:

77. Виды физических нагрузок, их интенсивность
78. Анализ деятельности тренера по оздоровительной гимнастике
79. Влияние физических упражнений на мышцы
80. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
81. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
82. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
83. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клуба.
84. Питание спортсменов.
85. Развитие двигательных способностей.
86. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
87. Тренировка оздоровительной направленности.
88. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
89. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
90. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
91. Физическая рекреация как вид физической культуры.
92. Развитие силы и мышц.
93. Физическое воспитание в семье.
94. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
95. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
96. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
97. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
98. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
99. Тренировка оздоровительной направленности.
100. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
101. Процесс организации здорового образа жизни.

102. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
103. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
104. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
105. Интенсивность нагрузки.
106. Основные системы оздоровительной физической культуры.
107. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
108. Сбалансированное питание.
109. Режим питания.
110. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на степ платформе.
111. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на фитболе, с фитболом.
112. 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:

а) основная литература

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>

б) дополнительная литература

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 дошкол. учрежд. / Л. И. Пензулаева ; Л. И. Пензулаева. - М. : ВЛАДОС, 2001

Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика [Текст] : теория и методика : [учеб. для вузов физ. культуры] / Юрий Владимирович, Анатолий Владимирович ; Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002.

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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 «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.

Примерная тематика вопросов к зачету:

77. Виды физических нагрузок, их интенсивность
78. Анализ деятельности тренера по оздоровительной гимнастике
79. Влияние физических упражнений на мышцы
80. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
81. Анализ состояния и перспектив развития фитнес индустрии.
82. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
83. Разработать план тренировочного занятия направленного на развитие базового двигательного качества в фитнес клуба.
84. Питание спортсменов.
85. Развитие двигательных способностей.
86. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
87. Тренировка оздоровительной направленности.
88. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
89. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
90. Двигательная рекреации для коррекции состояния обучающихся.
91. Физическая рекреация как вид физической культуры.
92. Развитие силы и мышц.
93. Физическое воспитание в семье.
94. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

95. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
96. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
97. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).
98. Рекреация универсальное средство сохранения и укрепления здоровья.
99. Тренировка оздоровительной направленности.
100. Принципы и цель оздоровительной тренировки. Эффекты систематических занятий.
101. Процесс организации здорового образа жизни.
102. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
103. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
104. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
105. Интенсивность нагрузки.
106. Основные системы оздоровительной физической культуры.
107. Технология управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
108. Сбалансированное питание.
109. Режим питания.
110. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на степ платформе.
111. Меры предосторожности во время занятий оздоровительной гимнастикой на фитболе, с фитболом.
112. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> Способность собирать,	Хорошо	70-89,9

	контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	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:

ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.02 Нетрадиционные виды физической активности

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

20. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины формирование:

- а) профессиональных компетенций:
 - способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19);
 - способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-20).

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» относится к элективным дисциплинам (модули) Б1.В.ДВ.09 к дисциплине по выбору учебного плана.

4. Перечень планируемых результатов дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;
- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- методические основы организации физкультурно-массовых, туристско-оздоровительных, туристско-спортивных и туристско-экологических мероприятий;
- основные средства организации туристических мероприятий для различных групп населения;
- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.

уметь:

- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;
- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;
- разрабатывать программы туристических мероприятий с уклоном на оздоровительную, спортивную и экологическую составляющие;
- проводить анализ и оценивать эффективность туристско-экологических, туристско-спортивных и туристско-оздоровительных мероприятий;
- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.

владеть:

- различными методиками оздоровительной направленности;
- средствами и приёмами самостоятельного проектирования мероприятий туристской направленности и технологиями их реализации на практике;
- способностями по проведению спортивных, рекреационно-оздоровительных, туристских и других мероприятий для различных групп населения;
- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.

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) 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 акупунктуры 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: 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 перемещений, 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:

113. Тайная магия. Йога. Теория и практика.
114. Восточные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
115. Тайцзи-цюань.
116. Восточные системы оздоровления, йога.
117. Цигун.
118. Гимнастика Шена.
119. Система Капудзо Ниши.
120. Сепактакрау.
121. Западные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
122. Алтимат-фрисби.
123. Фитнес на трапеции.
124. Панк-рок аэробика.
125. Уличный фитнес (Thug Workout).
126. Калланетика (Callanetics).
127. 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:

а) основная 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>

б) дополнительная литература

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 : МАБИБ, 2014. – 88 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428619>

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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 звукопроводения 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 «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.

Примерная тематика вопросов к зачету:

113. Тайная магия. Йога. Теория и практика.
114. Восточные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
115. Тайцзи-цюань.
116. Восточные системы оздоровления, йога.
117. Цигун.
118. Гимнастика Шена.
119. Система Каудзю Ниши.
120. Сепактрау.
121. Западные нетрадиционные физические упражнения и спорт.
122. Алтимат-фрисби.
123. Фитнес на трапеции.
124. Панк-рок аэробика.
125. Уличный фитнес (Thug Workout).
126. Калланетика (Callanetics).
127. 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 низgestоящий 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	Включает низgestоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и	Хорошо	70-89,9

	образцу, с большей степенью самостоятельност и и инициативы	иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.		
Удовлетво рительный (достаточн ый)	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретически и практически контролируемого материала	Удовлетво рительно	50-69,9
Недостато чный	Отсутствие признаков уровня	удовлетворительного	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:

Ст.преподаватель Р.М.Имамова

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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.10.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

14. Целью дисциплины является:

- развитие общекультурной компетенции:
 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

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 «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части учебного плана. / к модулю «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- средства и методы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающие полноценную деятельность;
- современные концепции организации и готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;
- средства к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

Уметь:

- использовать средства и методы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающие полноценную деятельность;
- использовать элементы обучения и воспитания в спортивной деятельности в учреждениях общего и дополнительного образования;
- обосновать методы готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

Владеть:

- способами нормирования и контроля физической подготовленностью и уровня физической подготовки, обеспечивающие полноценную деятельность;
- средствами и методами к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся;
- методикой воспитания и контроля физической подготовленностью и уровня физической подготовки.

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	Общетеоретические вопросы	Введение 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	Физические способности и их виды	Понятие о физических способностях, их виды. Методика и средства развития физических способностей. Методы развития физических способностей.
3.	Специальная физическая подготовка	Основные понятия. Классификация видов спорта.. Психологическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Характеристика нагрузки и отдыха. Структура отдельного тренировочного занятия.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1 Обще теоретические вопросы

Тема 2 Физические способности и их виды

Тема 3 Специальная физическая подготовка

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

Рекомендуемая тематика занятий:

Тематика практических занятий

Тема 1: Общефизическая подготовка.

Вопросы для обсуждения: Что такое ОФП? Комплекс упражнений ОФП. Обеспечивая всестороннее развитие человека. ОФП является базой для специальной физической подготовки. Общефизическая подготовка направлена на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и скорости человека. оценить физические качества человека.

Тема 2: Физические способности и их виды.

Вопросы для обсуждения: Физические способности. Роль физических качеств в жизни. Двигательную деятельность. Развитие физических способностей человека. Воспитание физических качеств человека. Физические способности приобретенные или врожденные функциональные.

Тема 3: Характеристика физических качеств человека. Силовые способности.

Вопросы для обсуждения: Сила человека. Силовые способности и методика их развития. Понятие о силовых способностях, их виды. Методика и средства. развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей.

Тема 4: Скоростные способности и методика их развития.

Вопросы для обсуждения: Понятие о скоростных способностях, их виды. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.

Тема 5: Координационные способности и методика их развития

Вопросы для обсуждения: Определение понятий: «координация движений», «координированность», «координационные способности». **Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.** Методика развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей.

Тема 6: Выносливость и методика ее развития.

Вопросы для обсуждения: Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости.

Тема 7: Гибкость и методика ее развития.

Вопросы для обсуждения: Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Средства и методы развития гибкости

Тема 8: Измерение и оценка общей физической подготовленности.

Вопросы для обсуждения: Тесты для определения гибкости, скоростно-силовых качеств, силовых способностей, координационных способностей, выносливости.

Требования к самостоятельной работе студентов

Средства и методы тренировки. Предлагаемые задания предназначены для проверки знаний студентов, где надо дать определение физическим способностям, заполнить таблицы, расставить средства, методы, перечислить факторы, влияющие на проявление физических способностей. Вписать в таблицы контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических способностей.

Построение спортивной подготовки. Студент должен дать определение и классификацию микроструктуре, мезоструктуре, макроструктуре и структуре отдельного тренировочного занятия. Предоставить тренировочные нагрузки в микроциклах по дням недели (по В.П. Луговцову, А.В. Куделину).

Задания выполнить контрольную работу, в которой дана общая характеристика спорта, классификация видов спорта, характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки, понятие системы отбора и спортивной ориентации. Дать понятие спортивная тренировка.

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) основная литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] : учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 270 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / под ред. С.Д. Неверковича. - М. : Физ. культура, 2006. - 528 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М. : Сов. спорт, 2004. - 464 с.
4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2003. - 144 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2006. - 480 с.: ил.

б) дополнительная литература

46. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
47. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: введ. в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. 3-е изд. - СПб. : Лань, 2003. 160 с.
48. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие / С.В. Начинская. - М. : Академия, 2005. - 240 с.
49. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] : наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2004. - 864 с.: ил.
50. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст] / В.Б. Попов. - М. : Терра Спорт, 2002. - 208 с.: ил.

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.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 занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 «Общая физическая подготовка» формирование у студентов способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 практических заданий, вопросов для собеседования

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.	

ПОНЯТИЯ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ

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

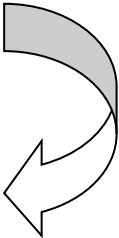
Основные средства	Дополнительные средства

Задание 5. Впишите в таблицу 5 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

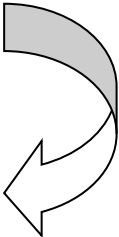
Таблица 5

Методы воспитания силы	Характеристика метода

Задание 6. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.

1	2	3		Дозировка _____ _____ _____ _____
6	5	4		

Задание 7. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в среднем школьном возрасте.

1	2	3		Дозировка _____ _____ _____ _____
6	5	4		

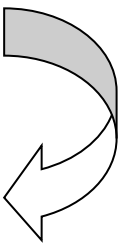
Задание 8. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (мальчики).

1	2	3	Дозировка _____ _____ _____ _____

6

5

4



Задание 9. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (девочки).

1

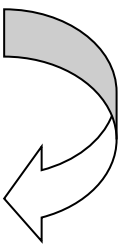
2

3

6

5

4



Дозировка

Задание 10. Впишите в таблицу 6 контрольные упражнения (тесты) для определения 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

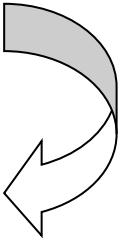
Виды скоростных способностей	Средства воспитания

Задание 4. Впишите в таблицу 2 методы воспитания силовых способностей и их характеристика.

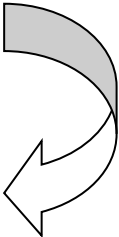
Таблица 2

Методы воспитания силы	Характеристика метода

Задание 5. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.

1	2	3		Дозировка _____ _____ _____ _____
	5	4		

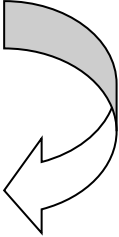
Задание 6. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в среднем школьном возрасте.

1	2	3		Дозировка _____ _____ _____ _____
6	5	4		

Задание 7. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (мальчики).

1	2	3		Дозировка _____ _____ _____ _____
6	5	4		

Задание 8. Составьте комплекс упражнений с направленностью на развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте (девочки).

1	2	3		Дозировка _____ _____ _____ _____
6	5	4		

Задание 9. Впишите в таблицу 3 контрольные упражнения (тесты) для определения 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	

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» ставится студентам, которые выполнили практическую часть 90% и более и при ответе на теоретическую часть обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала. Ответить на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится студентам, которые выполнили практическую часть менее на 75%-89% и при ответе на теоретическую часть обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала.

Оценка «удовлетворительно» ставится студентам, которые выполнили практическую часть 55%-74% и при ответе на теоретическую часть, дают неполные, слабо аргументированные ответы, допускают существенные неточности при изложении

теоретических положений, затрудняются в их применении к выполнению практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не выполнили практическую часть менее 54% и при ответе на теоретическую часть не ответившим не на один вопрос.

Критерии оценивания:

1. Оценка «зачтено» ставится студентам, не имеющим пропуски занятий без уважительной причины, представившим конспекты лекций, прочитанных за период аттестации, принимающим активное участие на практических занятиях, научившихся определять проблемы в физической культуре и спорте.

2. Оценка «не зачет» ставится студентам, имеющим пропуски занятий без уважительной причины, не представившим конспекты лекций, прочитанных за период аттестации, не участвующим на практических занятиях, не овладевшим умением анализировать.

Примерная тематика вопросов к зачету:

21. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.
22. Техническая и тактическая подготовка спортсмена.
23. Взаимосвязь взаимозависимость между физическими качествами.
24. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
25. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.
26. Спортивные соревнования и подготовка спортсмена.
27. Особенности контроля в спортивной тренировке.
28. Основные формы врачебного контроля.
29. Самоконтроль за состоянием своего здоровья. Показатели самоконтроля.
30. Физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально-волевая подготовка.
31. Техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена.
32. Математические модели опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.
33. Планирование технической подготовки.
34. Моделирование ситуаций принятия решения.
35. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям.
36. Внутренняя психологическая неготовность.
37. Специальная психологическая "настройка".
38. Совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.
39. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
40. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 спортивных дисциплин, ст. преподаватель 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.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.10.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

15. Целью дисциплины является:

- развитие общекультурной компетенции:
 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

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 «Адаптивная физическая культура и спорт» относится к вариативной части учебного плана. / к модулю «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

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 реабилитации;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;
- показания и противопоказания к проведению занятий по физической реабилитации;
- технику безопасности на занятиях по физической реабилитации.

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;
- организовывать и проводить занятия по физической реабилитации с различным контингентом занимающихся;
- применять на занятиях по физической реабилитации средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- 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 адаптивной физической культурой.
- уметь корректировать (при невозможности коррекции вырабатывать компенсации) нарушения в физическом развитии и состоянии здоровья у пациентов различных возрастных групп методами ЛФК.

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
	Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.	Адаптивная ФК как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия. История развития адаптивного спорта Цели и задачи адаптивного спорта Средства и методы адаптивного спорта Обучение двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями. Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями
	Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.	Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии. Организация и формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Организация и формы адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах. Управление, организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов. Цель и задачи паралимпийского движения, история становления и развития за рубежом и в России. Специальное олимпийское движение: цель, задачи и принципы, история возникновения и развития за рубежом и в России.
	Методика проведения занятий адаптивной физической культурой зависимости от нозологической единицы.	Методика составления схемы и процедуры ЛГ. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими

	нарушения интеллектуального развития. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП). Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1 Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.

Тема 2 Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.

Тема 3 Методика проведения занятий адаптивной физической культурой зависимости от нозологической единицы.

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

Рекомендуемая тематика занятий:

Тема 1: Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.

Вопросы для обсуждения:

Адаптивный спорт как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия

История развития адаптивного спорта

Цели и задачи адаптивного спорта

Средства и методы адаптивного спорта

Обучение двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями.

Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями

Тема 2: Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.

Вопросы для обсуждения:

Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.

Организация и формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Организация и формы адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах.

Управление, организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов.

Цель и задачи паралимпийского движения, история становления и развития за рубежом и в России.

Специальное олимпийское движение: цель, задачи и принципы, история возникновения и развития за рубежом и в России.

Тема 3: Методика проведения занятий адаптивной физической культурой зависимости от нозологической единицы.

Вопросы для обсуждения:

Методика составления схемы и процедуры ЛГ.

Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.

Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения.

Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха.

Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие.

Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи.

Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.

Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения.

Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.

Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП).

Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.

Требования к самостоятельной работе студентов

Используются вопросы и задания для самопроверки, ситуационные задачи, составление схем, конспектов, таблиц по отдельным изучаемым темам курса, осуществляется тестовый контроль усвоения знаний.

Следует выписать из учебников и медицинских словарей основные понятия курса в отдельную тетрадь, осмыслить содержание каждого термина, установить логическую связь между понятиями.

Целесообразно составить в плане проверки знаний не менее 10 тестовых вопросов по дисциплине с возможными вариантами ответов (3-4 вопроса).

Примерная тематика рефератов для самостоятельных работ:

4. Как дозируются физические упражнения?
5. Какие корректирующие упражнения используются при сколиозах?
6. Какие двигательные режимы вы знаете?
7. Чем отличается общая и специальная тренировка?
8. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
9. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения.
10. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха.

11. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие.
12. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи.
13. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
14. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения.
15. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.
16. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП).
17. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.
18. Методика развития силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями.
19. Формы организации специального образования. Государственные формы обучения; обучение на дому; обучение в условиях стационарного лечебного учреждения; обучение в учреждении общего назначения; интегрированное обучение.
20. Средства обучения в специальном образовании. Словесная, тактильная и жестовая речь.
21. Зрительное восприятие устной речи. Технические средства обучения.
22. Виды специального образования. Организация, принципы и содержание коррекционно-развивающего обучения.
23. Дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Типы специальных дошкольных учреждений.
24. Система школьного специального образования. Виды специальных учреждений для учащихся с ограниченными возможностями.
25. Система профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
26. Профессиональная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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) основная литература

1. Бирюков, А. А. Лечебный массаж [Текст] : учеб. для студентов вузов / Анатолий Андреевич ; А. А. Бирюков. - 3-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2008.
2. Якубович, М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания [Текст] : пособие для учителя / М. А. Якубович, О. В. Преснова. - М. : ВЛАДОС, 2006.
3. Шулепов, В. М. Спортивный массаж [Текст] : учеб. пособие / Владимир Михайлович, Сергей Александрович ; В. М. Шулепов, С. А. Лобанов. - Уфа : [БГПУ], 2010. - 88 с.
4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2008. - 620 с.
5. Валеев Н.М., Гарасева Т.С., Попов С.Н Лечебная физическая культура. Учебник для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Академия, 2009, 416 с

б) дополнительная литература

1. Бирюков, А. А. Лечебный массаж / А. А. Бирюков. - М.: Академия, 2007.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : Гардарики, 2007.

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://biblioclub.ru>

<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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 «Адаптивная физическая культура» предполагает следующие формы работы: практические занятия, самостоятельная работа студентов.

На практических занятиях рекомендуется использовать следующие виды работы:

- проблемные семинары;
- тематические семинары;
- спецсеминары и спецпрактикумы;
- практикумы.

Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется изложение теоретического материала с элементами обсуждения и практической демонстрации отдельных упражнений. Необходимо использовать на занятиях мультимедийную установку с компьютером для демонстрации комплексов лечебной физкультуры и приёмов массажа в виде слайдов, видеороликов и анимации.

Для проверки уровня освоения теоретического материала рекомендуется включать данный материал в перечень вопросов для компьютерного тестирования.

Семинарские занятия рекомендуется проводить вначале в спортивном зале, где студенты на себе должны отработать все тонкости проведения занятий лечебной физкультурой и массажу при конкретных заболеваниях. Затем подключать студентов в помощь действующим инструкторам, методистам ЛФК и массажистам для проведения физических упражнений и сеансов массажа с больными на базе лечебных учреждений города.

Важным аспектом практической подготовки по дисциплине является овладение студентами техникой проведения функциональных проб для контроля эффективности занятий лечебной физкультурой и сеансов массажа.

Особое внимание следует уделять практической отработке вопросов связанных с техникой безопасности и навыкам страховки при проведении студентами занятий с больными людьми.

Целью проведения семинарских занятий является практическое закрепление полученных на лекциях теоретических знаний, отработка практических навыков по технике проведения функциональных проб, физических упражнений приёмов массажа и

методов страховки больных на занятиях по лечебной физкультуре и сеансах массажа. Особое внимание уделяется вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности. Семинар обычно включают теоретическую и практическую части. В первой – проводится устное повторение пройденного материала, а также разбираются вопросы связанные и текущей отработкой практических навыков по лечебной физкультуре и массажу. Далее следует практическая работа по освоению техники функциональных проб, физических упражнений и приёмов массажа на себе или на больных.

В конце занятия проводится рефлексия по полученным каждым студентом в ходе урока результатам.

При подготовке к семинарским занятиям, студентам необходимо повторить пройденный материал, а также подготовить соответствующую одежду и обувь в зависимости от места проведения занятия.

Необходим строгий самоконтроль за своим здоровьем, особенно когда занятия проводятся с больными, так как при плохом самочувствии нередко возможно нарушение техники безопасности и как следствие причинение вреда здоровью пациентов.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов и аттестации;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы обучения: решение проблемной ситуации, дискуссия, тренинг, средства обучения: помещения, оборудование, мебель, учебники, раздаточный материал, наглядные пособия, компьютеры, локальные и глобальные компьютерные сети, модели, мультимедийные презентации.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

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 виде вопросов к зачету.

Выполнения практического задания:

1. Уроки образовательной направленности - для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
2. Уроки коррекционно-развивающей направленности - для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3. Уроки оздоровительной направленности - для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем;
4. Уроки лечебной направленности - для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки ЛФК в специальных школах-центрах для детей с ДЦП);
5. Уроки спортивной направленности - для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
6. Уроки рекреационной направленности - для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.
7. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляется в следующих формах:
 - уроки физической культуры;
 - уроки ритмики (в младших классах);
 - физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).
8. Утренней гимнастики (до уроков).
9. Организованных игр на переменах.
10. Спортивного часа (после уроков).
11. Рекреативно оздоровительные занятия в школе.
12. физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»;
13. Интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми.
14. Прогулки и экскурсии.
15. Дни здоровья.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично» ставится студентам, которые выполнили практическую часть и при ответе на теоретическую часть обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала. Ответить на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится студентам, которые выполнили практическую часть и при ответе на теоретическую часть обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала.

Оценка «удовлетворительно» ставится студентам, которые выполнили практическую часть и при ответе на теоретическую часть, дают неполные, слабо аргументированные ответы, допускают существенные неточности при изложении теоретических положений, затрудняются в их применении к выполнению практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не выполнили практическую часть и при ответе на теоретическую часть не ответившим не на один вопрос.

Примерный перечень вопросов к зачету:

44. Адаптивная физическая рекреация.
45. Иппотерапия, как адаптивное физическое воспитание.
46. Иппотерапия, как адаптивный спорт.
47. Адаптивный спорт как научная дисциплина и метод терапевтического воздействия
48. История развития адаптивного спорта
49. Цели и задачи адаптивного спорта
50. Средства и методы адаптивного спорта

51. Обучение двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями.
52. Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.
53. Общая характеристика задач и средств адаптивной физической культуры, применяемых в работе с инвалидами и лицами с нарушениями в развитии.
54. Организация и формы адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.
55. Организация и формы адаптивного физического воспитания в общеобразовательных школах.
56. Управление, организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов.
57. Цель и задачи паралимпийского движения, история становления и развития за рубежом и в России.
58. Специальное олимпийское движение: цель, задачи и принципы, история возникновения и развития за рубежом и в России.
59. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
60. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения.
61. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения слуха.
62. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими задержанное психическое развитие.
63. Методика проведения учебных занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения речи.
64. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения интеллектуального развития.
65. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения зрения.
66. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.
67. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП).
68. Методика проведения дополнительных (коррекционных) занятий по физическому воспитанию с детьми с комбинированными нарушениями.
69. Методика развития силовых способностей у лиц с ограниченными возможностями.
70. Формы организации специального образования. Государственные формы обучения; обучение на дому; обучение в условиях стационарного лечебного учреждения; обучение в учреждении общего назначения; интегрированное обучение.
71. Средства обучения в специальном образовании. Словесная, тактильная и жестовая речь.
72. Зрительное восприятие устной речи. Технические средства обучения.
73. Виды специального образования. Организация, принципы и содержание коррекционно-развивающего обучения.
74. Дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Типы специальных дошкольных учреждений.
75. Система школьного специального образования. Виды специальных учреждений для учащихся с ограниченными возможностями.
76. Система профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

77. Профессиональная реабилитация 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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 спортивных дисциплин, ст. преподаватель 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.10 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.В.ДВ.10.03 МИНИ-ФУТБОЛ

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

21. Цель и задачи дисциплины:**Цель дисциплины** формирование:

а) общекультурных компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

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 «Мини-футбол» относится к модулю «Блок 1» к элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту к 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 техники и тактики спортивных игр, организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной подготовки в спортивных играх и способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий для поддержания уровня технической и физической подготовленности;
- средства и методы владением техникой движений, технико-тактическими действиями для поддержания уровня технической и физической подготовленности, и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- подбирать и применять на занятиях по мини-футболу адекватные поставленным задачам обоснованные средства и методы обучения, для постановки цели и выбрать пути для начальной подготовки и организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта;
- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий для поддержания уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- подбирать и применять на занятиях по мини-футболу адекватные поставленным задачам обоснованные средства и методы обучения, для физической подготовки, обеспечивающие полноценную двигательную деятельность.

Владеть:

- техникой выполнения упражнений и организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство;
- владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями для поддержания уровня технической и физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- средствами и методами совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.
- для обеспечения полноценной социальной 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.	Методика обучения основным техническим приемам в мини-футболе	Анализ техники и методика обучения техническим приемам футболистов, тактика нападающих действий, тактика игры в защите и физические действия для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2.	Правила игры	Размеры площадки и оборудование и инвентарь. Правила по мини-футболу, действия судей, судейские жесты.
3.	Организация соревнований	Организация и проведение соревнований по мини-футболу, обязанности судей.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1. Методика обучения основным техническим приемам в мини-футболе. Правила игры. Организация соревнований

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: Средства и методы физической подготовки. Анализ техники и методика обучения техническим приемам футболистов, тактика нападающих действий, тактика игры в защите. Составить комплекс упражнений, направленный на общую и специальную физическую подготовленность.

Тема 2: Правила игры. Организация соревнований.

Вопросы для обсуждения: Размеры площадки и оборудование и инвентарь. Правила по мини-футболу, действия судей, судейские жесты. Организация и проведение соревнований по мини-футболу, обязанности судей, заполнение документаций. Учебная двусторонняя игра в мини-футбол.

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. Нагрузка, дозировка, плотность занятий по мини-футболу.
2. Основы обучения по мини-футболу.
3. Задачи учебно-тренировочных занятий.
4. Взаимосвязь основных сторон подготовки по мини-футболу.
5. Характеристика ориентации и отбора в мини-футболе.
6. Инвентарь, оборудование, площадка для мини-футбола
7. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по мини-футболу..
8. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, судьи на линиях. Ведения протокола игры по мини-футболу.
9. Правила по мини-футболу.
10. История развития мини-футбола в России.
11. История развития мини-футбола в Республике Башкортостан.
12. Футбол как средство воспитания молодежи.
13. Развитие физических качеств в футболе.
14. Психологическая подготовка футболистов.
15. Теоретическая подготовка футболистов.
16. Техническая подготовка футболистов.
17. Общая и специальная физическая подготовка в мини-футбола.
18. Методика развития скоростных качеств футболистов.
19. Методика развития физических качеств силы футболистов.
20. Методика развития общей и специальной выносливости у футболистов обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
21. Методика обучения техники ударов по воротам и формирование навыков прицельного удара.

22. Физическая подготовленность.
23. Анализ ошибок, ведущих к потере мяча в мини-футболе.
24. Планирование учебно-тренировочного процесса в мини-футболе, направленные на физические действия для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
25. Мини-футбол в программе общеобразовательной школы.
26. Организация и проведение уроков по мини-футболу.
27. Планирование программного материала по мини-футболу.
28. Структура урока по мини-футболу.

Темы творческих работ

Наблюдение за соревнованиями, тренировочными занятиями и обобщение полученных данных.

Выполнение заданий по развитию физических качеств.

- Подбор средств и методов для обучения технических действий в мини-футболе.
- Подготовить презентацию на тему: «История развития мини-футбола в Республике Башкортостан».
- Составить комплекс упражнений, направленный на общую и специальную физическую подготовленность.

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) основная литература:

1. 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>

2. Корягина, Ю.В. Комплексный контроль в футболе : учебное пособие - Омск : Издательство СибГУФК, 2012.. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274608>

б) дополнительная литература

1. *Мини-футбол – игра для всех*- М.: Советский спорт, 2008. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210447>

2. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе - М.: Советский спорт, 2006. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210352>

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://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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 «Мини-футбол» Методика обучения основным техническим приемам в мини-футболе. Правила игры. Организация соревнований.

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 практических заданий, тестовых заданий, вопросов для собеседования

Примерные вопросы к зачету:

1. Нагрузка, дозировка, плотность занятий по мини-футболу.
2. Основы обучения по мини-футболу.
3. Задачи учебно-тренировочных занятий.
4. Взаимосвязь основных сторон подготовки по мини-футболу.
5. Характеристика ориентации и отбора в мини-футболе.
6. Инвентарь, оборудование, площадка для мини-футбола
7. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по мини-футболу..
8. Судейство. Жесты судейские. Обязанности 1,2 судьи, судьи на линиях. Ведения протокола игры по мини-футболу.
9. Правила по мини-футболу.
10. История развития мини-футбола в России.
11. История развития мини-футбола в Республике Башкортостан.
12. Футбол как средство воспитания молодежи.
13. Развитие физических качеств в футболе.
14. Психологическая подготовка футболистов.
15. Теоретическая подготовка футболистов.
16. Техническая подготовка футболистов.
17. Общая и специальная физическая подготовка в мини-футбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
18. Методика развития скоростных качеств футболистов.
19. Методика развития физических качеств силы футболистов.
20. Методика развития общей и специальной выносливости у футболистов.
21. Методика обучения техники ударов по воротам и формирование навыков прицельного удара.
22. Физическая подготовленность.
23. Анализ ошибок, ведущих к потере мяча в мини-футболе.
24. Планирование учебно-тренировочного процесса в мини-футболе.

25. Мини-футбол в программе общеобразовательной школы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
26. Организация и проведение уроков по мини-футболу.
27. Планирование программного материала по мини-футболу.
28. Структура урока по мини-футболу.

Практические задания:

1. Жонглирование мячом.
Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя.
2. Удар с полулёта.
Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15 м. Оценивается точность и техника выполнения. Следует попасть в указанную часть ворот.
3. Удар в ворота.

Темы творческих работ

Наблюдение за соревнованиями, тренировочными занятиями и обобщение полученных данных.

Выполнение заданий по развитию физических качеств.

- Подбор средств и методов для обучения технических действий в мини-футболе.
- Подготовить презентацию на тему: «История развития мини-футбола в Республике Башкортостан».
- Составить комплекс упражнений, направленный на общую и специальную физическую подготовленность.

С расстояния 16 м. выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом.

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	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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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

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.

МИНОБРНАУКИ 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 технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

1. **Целью дисциплины** является:

- а) формирование общекультурных компетенций:
 - способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
 - способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

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 факультативным дисциплинам учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **Знать:**
 - о содержании и особенностях организации учебного процесса в высшем профессиональном образовании;
 - об основных приемах, помогающих справляться с возможными неудачами, отказами и разочарованиями.
 - о возможностях (ресурсах) университета комплексного сопровождения обучения студентов с инвалидностью и ОВЗ;
- **Уметь:**
 - анализировать проблемы, возникающие в процессе его обучения;
 - осуществлять поиск необходимых ресурсов, содержащих адекватную информацию, необходимую для решения возникающих в процессе учебы проблем и задач;
 - выявлять трудности, препятствующие его адаптации и интеграции в образовательную среду;
 - планировать индивидуальную образовательную траекторию.
- **Владеть:**
 - информацией об имеющихся ресурсах образовательной среды университета;
 - методами самообразования и самоорганизации в учебном процессе;
 - навыками оптимального коммуникативного взаимодействия со сверстниками и преподавателями.

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 первичной адаптации студента с инвалидностью и с ОВЗ на начальном этапе обучения	Общая характеристика среды университета: сопровождающие образовательные ресурсы, способствующие адаптации студентов и получению высшего профессионального образования. Психолого-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.	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.
4.	Коммуникативное взаимодействие участников образовательного процесса	Особенности коммуникации в студенческой среде. Формирование доверительного диалога между преподавателем и студентом с инвалидностью. Технологии избегания конфликтов.
5.	Основы самопрезентации и публичных выступлений в студенческом коллективе	Публичное выступление: его подготовка и презентация. Основы ораторского искусства. Самоанализ выступления.
6.	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 жизнестворчество как индивидуальная стратегия студента с инвалидностью и ОВЗ.
7.	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. Организация учебного процесса в высшей школе и ее особенности.

Тема 2. Организация самостоятельной работы студента в высшей школе: ресурсное обеспечение.

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

Тема 1: Коммуникативное взаимодействие участников образовательного процесса
Вопросы для обсуждения: Особенности коммуникации в студенческой среде.

Формирование доверительного диалога между преподавателем и студентом с инвалидностью. Технологии избегания конфликтов.

Тема 2: Индивидуальная образовательная траектория студента в вузе
Вопросы для обсуждения: 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 жизнестворчество как индивидуальная стратегия студента с инвалидностью и ОВЗ.

Тема 3: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе студентов с инвалидностью. Индивидуальные (личностные) и институциональные решения.

Вопросы для обсуждения: 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.

Требования к самостоятельной работе студентов

Примерная тематика для самостоятельных работ:

1. Разработать программу развития у себя личностных качеств студента профессионального образования.
2. Составить личный профессиональный план на первый год обучения в вузе.
3. Подготовить резюме обучающегося высшего образования.
4. Образовательная среда университета: ее возможности в преодолении проблем первичной адаптации студента с инвалидностью и с ОВЗ на начальном этапе обучения.
5. Организация учебного процесса в высшей школе и ее особенности.
6. Коммуникативное взаимодействие участников образовательного процесса
7. Особенности коммуникации в студенческой среде.
8. Формирование доверительного диалога между преподавателем и студентом с инвалидностью. Технологии избегания конфликтов.
9. Виды индивидуальной образовательной траектории студента с инвалидностью и ОВЗ.
10. Значение профессионального обучения для лиц с инвалидностью и ОВЗ и его возможности для дальнейшей социальной интеграции.
11. Жизнестойкость и жизнестворчество как индивидуальная стратегия студента с инвалидностью и ОВЗ.

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 обеспечение освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Аверченков В. И., Малахов Ю. А. Основы научного творчества: учебное пособие. - М.:Флинта, 2011. - Режим доступа:<http://www.biblioclub.ru>
2. Добренков В. И. Методология и методы научной работы: учеб. пособие. - М.: КДУ, 2012. – УМО.
3. Сальникова О. А. Совершенствование коммуникативной компетенции учителя. Тренинги: учеб. пособие.- М.: Флинта, 2011.- РАО.- Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
4. Кашлев С. С. Интерактивные методы обучения. - Минск: ТетраСистемс, 2011. -Режим доступа: <http://www.Biblioclub.ru>.
5. Гафурова, Н. В. Методика обучения информационным технологиям. Теоретические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Гафурова, Е. Ю. Чурилова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2012. - 111 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru>.

б) дополнительная литература:

1. Андриенко Е. В. Социальная психология / под ред. В. А. Слостенина. - М.: Академия, 2010. - МО РФ. - Режим доступа: <http://www.lib.bspu.ru>
2. Социальная психология: хрестоматия/сост. Е.П. Белинская. -М.: Аспект-Пресс, 2008.
3. Социальная психология: Практикум. Учебное пособие - М.: Аспект Пресс, 2009. - Режим доступа: <http://www.Biblioclub.ru>.
4. Чистякова С.Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников: метод. пособие. -М.: Академия,2007. - МО РФ.

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://biblioclub.ru>

<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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья» – Образовательная среда университета: ее возможности в преодолении проблем первичной адаптации студента с инвалидностью и с ОВЗ на начальном этапе обучения. Организация учебного процесса в высшей школе и ее особенности. Организация самостоятельной работы студента в высшей школе: ресурсное обеспечение. Коммуникативное взаимодействие участников образовательного процесса. Основы самопрезентации и публичных выступлений в студенческом коллективе. Индивидуальная образовательная траектория студента в вузе.

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 студентов

Текущая аттестация по дисциплине «Адаптационный курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)» проводится в форме оценки.

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

Примерные вопросы к аттестации:

1. Общая характеристика среды университета: сопровождающие образовательные ресурсы, способствующие адаптации студентов и получению высшего профессионального образования.
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучения студента с инвалидностью и ОВЗ: ресурсы вуза.
3. Социально-медицинское сопровождение обучения студента с инвалидностью и ОВЗ в университете.
4. Структура учебного процесса: общая характеристика особенностей лекционных, семинарских и практических занятий, практикумов, деловых игр и других видов аудиторной работы.
5. Образовательные технологии, адаптированные для студентов с инвалидностью и с овз: электронные образовательные ресурсы, дистанционные технологии обучения.
6. Методика и приемы самостоятельной работы студента Работа в библиотеке и с информационно-поисковыми системами в Интернете.
7. Документальное оформление самостоятельной работы и контроль за ее исполнением.
8. Особенности коммуникации в студенческой среде. Формирование доверительного диалога между преподавателем и студентом с инвалидностью. Технологии избегания конфликтов.
9. Публичное выступление: его подготовка и презентация.
10. Основы ораторского искусства. Самоанализ выступления.
11. Виды индивидуальной образовательной траектории студента с инвалидностью и ОВЗ.
12. Значение профессионального обучения для лиц с инвалидностью и ОВЗ и его возможности для дальнейшей социальной интеграции.
13. Жизнестойкость и жизнетворчество как индивидуальная стратегия студента с инвалидностью и ОВЗ.
14. Технологии здоровьесбережения и их значение в обучении студента с инвалидностью и ОВЗ.
15. Виды и возможности использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студента с инвалидностью и ОВЗ.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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.пед.н., доцент кафедры специальной педагогики и психологии БГПУ им. М. Акмуллы
Л.В. Суфьянова

Эксперты:

внешний

к.психол.н., доцент кафедры коррекционной педагогики ГАОУ ДПО ИРО РБ
Г.Х. Юсупова

внутренний

к.п.н., доцент кафедры специальной педагогики и психологии БГПУ им. М. Акмуллы, Э.Г. Касимова

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.02 РАБОТА В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

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

16. Целью дисциплины является:

формирование общекультурных компетенций:

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7),

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 «Работа в системе дистанционного обучения» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- цели и задачи дистанционного обучения;
- формы, методы и методику дистанционного обучения по изучаемым дисциплинам;
- современные компьютерные и Интернет-технологии;

Уметь:

- использовать современные компьютерные технологии для внедрения в образовательный процесс дистанционного обучения;

Владеть:

- навыками работы в системе дистанционного обучения для самоорганизации и самообразования.

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 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 дополнительные элементы; Портфолио студента

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1. Работа в системе дистанционного обучения.

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

Тема 1: Работа в системе дистанционного обучения.

Вопросы для обсуждения: Вход в систему дистанционного обучения (lms.bspu.ru). Настройка личного профиля пользователя. Смена пароля страницы личного профиля пользователя. Структура учебного курса: основные и дополнительные элементы. Портфолио студента.

Требования к самостоятельной работе студентов

Примерная тематика для самостоятельных работ:

1. Создание файла-ответа, прикрепленного в элемент «Задание».
2. Выполнение интерактивного тренинга (по структуре учебного курса).
3. Прохождение теста (по элементам учебного курса, интерфейсу сайта lms.bspu.ru).
4. Заполнение элементов портфолио.
5. Работа в системе дистанционного обучения.
6. Вход в систему дистанционного обучения (lms.bspu.ru).
7. Настройка личного профиля пользователя.
8. Смена пароля страницы личного профиля пользователя.
9. Структура учебного курса: основные и дополнительные элементы.
10. Портфолио студента.

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) основная литература

1. Дистанционное обучение: от идеи до реализации: монография [Электронный ресурс] / Ахметова Д.З. – Издательство: Познание, 2009. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=258034&sr=1

2. Методическое руководство по разработке электронного учебно-методического обеспечения в системе дистанционного обучения Moodle [Электронный ресурс] / Екимова М.А. – Издательство: Частное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омская юридическая академия», 2015. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=437043&sr=1

б) дополнительная литература

1. Базовый инструментальный Moodle для развития системы поддержки обучения [Электронный ресурс] / Колокольникова А.И. – Издательство: Берлин : Директ-Медиа, 2016. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439690&sr=1

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>

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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 видеоувеличитель 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 звукопроводения 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 «Работа в системе дистанционного обучения» формирование у студентов основ способностей к самоорганизации и самообразованию.

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.

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

Примерные вопросы к аттестации:

1. Создание файла-ответа, прикрепленного в элемент «Задание».
2. Выполнение интерактивного тренинга (по структуре учебного курса).
3. Прохождение теста (по элементам учебного курса, интерфейсу сайта lms.bspu.ru).
4. Заполнение элементов портфолио.
5. Работа в системе дистанционного обучения.
6. Вход в систему дистанционного обучения (lms.bspu.ru).
7. Настройка личного профиля пользователя.
8. Смена пароля страницы личного профиля пользователя.
9. Структура учебного курса: основные и дополнительные элементы.
10. Портфолио студента.

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 низестоящий 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

Ведущий специалист по информационным технологиям департамента «Открытый электронный университет» А.В. Конакова

Эксперты:

К.соц.н., заместитель директора по учебно-методической и научной работе департамента «Открытый электронный университет» Ю.Р.Галиханова

Д-р.пед.наук Е.Б.Сергиенко

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.03 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ (АДАПТАЦИОННЫЙ) ТРЕНИНГ

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

17. Целью дисциплины является:

формирование общекультурных компетенций:

- способен работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способен к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

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 факультативным дисциплинам учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- стратегии и приёмы межличностного, внутригруппового и межгруппового влияния;
- социальные установки и социальные стереотипы в общении и поведении;
- возможные пути сопротивления психологическому воздействию со стороны других людей;
- технологии принятия групповых решений;
- факторы, условия и механизмы, способствующие эффективной адаптации к вузовскому обучению.

Уметь:

- самостоятельно планировать и адекватно организовывать свою учебную деятельность;
- выстраивать адекватные взаимоотношения с сокурсниками и преподавателями,
- сотрудничать и совместно принимать решения,
- разрешать и преодолевать межличностные и внутриличностные конфликты;
- выстраивать профессиональные и личностные цели, планировать деятельность и оценивать её результаты.

Владеть:

- навыками эмпатии;
- начальными навыками учебно-профессиональной рефлексии;
- навыками осознанной саморегуляцией поведения;
- приемами вступления в контакт, поддержания и завершения общения;
- навыками эффективной самопрезентацией, эффективной вербальной и невербальной коммуникацией.

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.
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.
3.	Повышение уровня коммуникативной компетентности	Определение уровня развития коммуникативной компетентности. Теоретическое и практическое освоение 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.
4.	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.
5.	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.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

Тема 1. Знакомство, организация работы группы. Выработка сплочения группы.

Тема 2. Повышение уровня коммуникативной компетентности. Основы командообразования. Тайм-менеджмент.

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

Тема: Повышение уровня коммуникативной компетентности.

Вопросы для обсуждения: Развитие навыков общения в студенческой среде

Тема: Основы командообразования.

Вопросы для обсуждения Формирование команды на основе учебной академической группы.

Требования к самостоятельной работе студентов

Примерная тематика для самостоятельных работ:

11. Провести самодиагностику по предложенным методикам. Предоставить отчет в форме психологической характеристики личности.

12. Разработать схематическую модель необходимых условий для успешной социально-психологической адаптации. Создать презентацию модели необходимых условий для успешной социально-психологической адаптации.

13. Провести учет времени и анализ временных затрат (в течение 7 дней) с помощью самонаблюдения – хронометража. Написать краткий отчет, который включает анализ полученных данных и способы организации собственного времени.

14. Разработать фоторяд «Мой обычный день в ВУЗе».

15. Подготовить эссе на тему «Важно ли специалисту по информации говорить и выражать свои мысли правильно».

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Бекоева, Д. Д. Практическая психология [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Диана Дмитриевна ; Д. Д. Бекоева. - М. : Академия, 2009. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - ISBN 978-5-7695-4942-7 : 171.60; 189.20.

2. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия [Текст] / Елена Александровна [и др.] ; Е. А. Леванова [и др.]. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2008. - 208 с. : ил. - (Практическая психология). - Библиогр.: с. 93-96. - ISBN 978-5-91180-828-0 : 160.00.

3. Матяш, Н. В. Методы активного социально-психологического обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Наталья Викторовна, Татьяна Александровна ; Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. - М. : Академия, 2007. - 96 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 86-88. - ISBN 978-5-7695-4212-1 : 104.50; 99.00.

4. Панфилова, А. П. Игровое моделирование в деятельности педагога [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Альвина Павловна ; А. П. Панфилова ; под общ. ред. В. А. Сластенина, И. А. Колесниковой. - 3-е изд. ; испр. - М. : Академия, 2008. - 368 с. - (Профессионализм педагога). - Библиогр.: с. 357-361. - ISBN 978-5-7695-5015-7 : 292.60; 374.00.

5. Панфилова, А. П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение [Текст] : [учеб. пособие для студентов вузов] / Альвина Павловна ; А. П. Панфилова. - М. : Академия, 2009. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 187-189. - ISBN 978-5-7695-6220-4 : 217.80; 231.00; 257.40

б) дополнительная литература

1. Вильямс, К. Тренинг по управлению стрессом / Ксандрия ; К. Вильямс ; Пер.с англ. Ю.Гольдберга. - М. : Эксмо, 2002. - 270 с. - ISBN 5699012362 : 50.00.

2. Волынская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Текст]: учеб.пособие / Л.Б. Волынская; РАО, НОУ ВПО МПСИ. – М.: Флинта: НОУ ВПО МПСИ, 2012. – 168 с.
3. Горбачев, А. Тайм-менеджмент: Время руководителя 24+2 [Электронный ресурс] - М.: ДМК Пресс, 2007. – 128 с. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>, <http://www.book.ru>
4. Грецов, А. Г. Психологические тренинги с подростками [Текст] / Андрей Геннадьевич ; А. Г. Грецов. - СПб. : Питер, 2008. - 368 с. : ил. - (Книги А. Грецова). - Библиогр.: с. 364-368. - ISBN 978-5-91180-758-0 : 211.00; 182.00.
5. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс] учеб.пособие / Н.Б. Григорьев. – СПб.: Институт психологии и социальной работы. – 2008. – 176 с. - Режим доступа: <http://www.book.ru>
6. Келли, Г. Тренинг принятия решений [Текст] / Грэм, Роджер ; Г. Келли, Р. Амстронг ; перевела с англ. О. Кадикина. - СПб. : Питер, 2001. - 224 с. - (Серия "Эффективный тренинг"). - ISBN 5318004857 : 48.00 41.00. - ISBN 074941717X.
7. Кипнис, М. Тренинг общения, влияния и убеждения. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями [Электронный ресурс]. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
8. Мосс, Д. Игры, в которые мы все играем. Тренинг по системе Эрика Берна. 40 упражнений, чтобы понимать людей, воздействовать на них, освободиться от негативного сценария [Электронный ресурс] - М.: Астрель, 2012. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
9. Сидоренко, Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию [Текст] : авторская концепция / Елена Васильевна ; Е.Сидоренко. - СПб. : Речь, 2001. - 256 с. : ил. - (Психологический тренинг). - Список лит.: с. 252-255 (85 назв.). - ISBN 5-9268-0069-2 : 72.00; 108.77; 82.00.

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

- eLIBRARY.RU
- <http://www.biblioclub.ru/>
- <http://book.ru> – электронная библиотека
- <http://lib.bspu.ru> - Библиотека БГПУ им. М.Акумлы
- <http://psyjournals.ru> - Журналы по психологии МГППУ
- <http://www.psy.msu.ru/links> - Психология в Интернете (МГУ)
- <http://koob.ru> – электронная библиотека «Куб»
- <http://psychology.net.ru> - «Мир психологии» - научно-популярный информационно–психологический портал
- <http://www.alleng.ru/edu/psych.htm> – Образовательные ресурсы Интернета: Психология

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 спортивного зала, оборудованных специализированным оборудованием.

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 звукопроводения 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 профессиональные предпочтения и индивидуально-психологические особенности личности студентов с позиции наибольшей успешности самореализации. Формирование профессиональных и личностных компетенций необходимо осуществлять с опорой на наиболее выраженные способности к оказанию определённых видов психологической 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.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в форме заданий

Примерные задания:

ведение дневника тренинга.

ведение индивидуальной тетради,

описание тренингового занятия в свободной форме.

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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

ассистент кафедры прикладной психологии и девиантологии
Н.А.Афлятунова

Эксперты:

К.пс.н., доцент кафедры психологии образования и развития Л.В.
Лямина

К.пс.н., доцент кафедры прикладной психологии и девиантологии В.В.
Курунов

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФТД.В.04 ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО И ДЕЛИНКВЕНТНОГО
ПОВЕДЕНИЯ**

для направления подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) Физическая культура

(с использованием дистанционных технологий)

квалификация выпускника: бакалавр

1. Целью дисциплины является формирование общекультурных компетенций:

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

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 факультативным дисциплинам учебного плана.

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- правовые документы, регламентирующие профилактическую антинаркотическую деятельность;
- факторы риска формирования зависимого и девиантного поведения;
- признаки употребления наркотических веществ и формирования различных видов аддикций;
- принципы проектирования профилактической деятельности;
- современные подходы и методы первичной профилактики аддиктивного поведения;
- сущность противоправного поведения, основные условия и причины его формирования;

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;
- работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

Владеть:

- технологиями, методами и формами активной профилактической работы в образовательной среде по предупреждению различных видов аддиктивного поведения несовершеннолетних и молодежи;
- организационными навыками проведения индивидуальной и коллективной профилактики формирования аддиктивного поведения;
- навыками самоорганизации и самообразования.

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 аддиктивного поведения. 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 др. Нехимические аддикции: (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 «Концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде» и «Концепции профилактики употребления ПАВ в образовательной среде». Цели, задачи и принципы профилактики употребления ПАВ. Технологии профилактики употребления ПАВ в образовательной среде. Формы и методы педагогической профилактики аддиктивного поведения. Организация профилактической работы с родителями и учителями. Роль наркопостов в 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. Профилактическая деятельность в связи с проблемой аддиктивного и делинквентного поведения молодежи.

Тема 5. Организация профилактической работы в образовательной среде.

Рекомендуемая тематика учебных занятий в форме контактной работы:

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

№Темы	Тема	Вопросы для обсуждения
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 контент-анализ новостных материалов по новым формам аддиктивного и делинквентного поведения за 2 года.
5. Подготовить проектные задания по профилактике различных видов аддикций.

Конспектирование основных нормативно-правовых документов

1. Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020г. Утв. Указом Президента РФ 9.06.2010г.
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. Аддиктивное поведение. Акцентуации характера. Арт-терапия (терапия творчеством). Аффект. Аффективный. Бьюти-терапия. Группа риска. Деграция личности. Делинквентное поведение. Детоксикация. Депрессия. Идентификация. Импульсивность. Интеллект. Интеракция. Инфантильность. Инфомания. Клептомания. Компенсация. Комплекс неполноценности. Компulsive 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. Трудооголизм.
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:

основная литература:

1. Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З.В. Коробкина, В.А. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 192с.
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.

дополнительная литература:

1. Абдрахманов Д.М. Основы профилактики наркотизма: учебное пособие / Д.М. Абдрахманов, Р.Г. Исмагилов. / Уфа: РГСУ, 2010. – 250с.

2. Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (Утв. МО и Н РФ 5 сентября 2011 года).

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>

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 видеоувеличитель 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-плееров, 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 компетентного 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.

Работа студентов в малых группах по подготовке проектных заданий по профилактике различных видов аддикций и защита проектов, позволит педагогу оценить сформированность у студентов компетенции - способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК – 6).

Выполнение задания по подготовке контент-анализа новостных материалов по новым формам аддиктивного и делинквентного поведения за 2 года, позволит педагогу оценить сформированность у студентов компетенции - способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

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.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации представлены тестами, ситуационными задачами, вопросами к занятию.

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 (Х 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.

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?

1. 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. 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.

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 глянцевого журнала 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. 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	<i>Включает нижестоящий уровень.</i> 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:

Хуснутдинова З.А. д.м.н., профессор кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М. Акмуллы.

Эксперты:

внешний

Юлдашев В.Л. д.м.н., профессор, зав. кафедрой психиатрии и наркологии с курсом ИПО БГМУ.

внутренний

Шурыгина В.В. кандидат медицинских наук, доцент кафедры охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности БГПУ им. М. Акмуллы.