

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович

Должность: Директор

Дата подписания: 19.02.2025 15:01:41

Уникальный программный ключ:

fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fd40056

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
(БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ УУНиТ

В.В. Ганеев

(подпись)

(инициалы, фамилия)

М.П.

«09» января 2025 г.



**ПРОГРАММА**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**  
**«Физическая культура и спорт»**

---

*(наименование программы)*

*Тренер-преподаватель*

---

*наименование присваиваемой квалификации*

**Объем: 502 ч.**

**Форма обучения: заочная с ДОТ**

Бирск 2025

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Цель реализации программы.....	3
1.3. Требование к результатам освоения программы .....	6
1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы.....	27
1.5. Трудоемкость обучения.....	27
1.6. Форма обучения .....	27
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	29
2.1. Учебный план.....	29
2.2. Календарный учебный график .....	29
2.3. Дисциплинарное содержание программы.....	31
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	160
3.1. Материально-технические условия реализации программы.....	160
3.2. Учебно-методическое обеспечение программы	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	173
4.1 Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: .....	173
4.2. Итоговая государственная аттестация выпускников.....	173
5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ.....	179

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цель реализации программы

*Цель:* реализация дополнительной профессиональной образовательной программы направлено на формирование у слушателей новых профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры

Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»;
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов, служащих»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 25.08.2015 №АК-2453/06 «Об особенностях законодательного и правового обеспечения в сфере ДПО»;
- Общероссийский классификатор специальностей по образованию (принят и введен в действие приказом Росстандарта №2007-ст от 8.12.2016);
- Постановление Правительства РФ от 22.01.2013 №23 «О правилах разработки и применения профессиональных стандартов»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 22.04.2015 №ВК-1032/06 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профстандартов);
- Приказ Минтруда России от 12.04.2013 N 148н "Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов"
- Устав ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет».

Программа профессиональной переподготовки разработана на основе

требований:

- ФГОС ВО 440301 «Педагогическое образование»;
- профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н;
- единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов, служащих, утвержденного приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н.

## **1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОГО ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*1.3.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности (по ФГОС):*

- а) область профессиональной деятельности;*
  - *основное общее и среднее полное образование*
  - *среднее профессиональное образование*
- б) объекты профессиональной деятельности;*
  - *обучение;*
  - *воспитание;*
  - *развитие;*
  - *образовательные системы;*
- в) виды профессиональной деятельности:*
  - *Педагогическая*
  - *Проектная*
  - *Культурно-просветительская*
- г) задачи профессиональной деятельности*

### ***в области педагогической деятельности: (Из ФГОС)***

- *осуществление процесса обучения информатике в соответствии образовательной программой;*
- *планирование и проведение учебных занятий по информатике с учетом специфики тем и разделов программы в соответствии с учебным планом;*
- *использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения информатике, в том числе технических средств обучения, информационных и компьютерных технологий;*
- *применение современных средств оценивания результатов обучения;*
- *изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования и проектирование на основе полученных результатов индивидуальных маршрутов их обучения, воспитания, развития;*
- *организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;*
- *организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями для профессиональной деятельности;*

-использование возможностей образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с применением информационных технологий;

-осуществление профессионального самообразования и личностного роста, проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры;

г) уровень квалификации в соответствии с профессиональным стандартом - 6.

**Таблица 1.Связь дополнительной образовательной программы с профстандартом**

<b>Наименование программы</b>	<b>Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ</b>	<b>Уровень квалификации ОТФ и (или) ТФ</b>
«Физическая культура»	Профессиональный стандарт: Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) ОТФ 1: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования ОТФ 2: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	6

--	--	--

### 1.3. Требование к результатам освоения программы

Таблица 2. Сопоставление требований профстандарта с профессиональными компетенциями ФГОС ВО

<i>ПС</i>	<i>ФГОС ВО</i>
ОТФ 1: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	<i>Виды профессиональной деятельности</i>
ТФ 1.1: Общепедагогическая функция. Обучение	<i>Педагогическая</i>
ТД 1.1.1: Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	<i>Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)</i>
ТД 1.1.2: Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению ТД 1.1.3: Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися	<i>Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)</i>
ТД 1.1.4.: Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее – ИКТ)	
ТД 1.1.5: Планирование и проведение учебных занятий ТД 1.1.6: Формирование универсальных учебных действий	<i>Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных</i>

<p>ТД 1.1.7: Формирование мотивации к обучению</p> <p>ТД 1.1.8: Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей</p>	<p><i>результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4)</i></p>
	<p><i>Проектная</i></p>
<p>ТД 1.1.9: Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы</p> <p>ТД 1.1.10: Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды</p>	<p><i>Способность проектировать образовательные программы (ПК-8)</i></p>
<p>ТД 1.1.11: Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</p>	<p><i>Готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования (ОПК-4)</i></p>
<p>ТФ 1.2 : Воспитательная деятельность</p>	<p><i>Педагогическая</i></p>
<p>ТД 1.2.1: Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды</p> <p>Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности</p> <p>ТД 1.2.2.: Постановка воспитательных целей, способствующих развитию</p>	<p><i>Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности (ПК-3)</i></p>

<p>обучающихся, независимо от их способностей и характера</p> <p>ТД 1.2.3: Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)</p> <p>ТД 1.2.4: Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)</p>	
<p>ТД 1.2.5: Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации</p> <p>ТД 1.2.6: Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде</p>	<p><i>Способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК - 5)</i></p>
	<p><i>Проектная</i></p>
<p>ТД 1.2.7.: Проектирование и реализация воспитательных программ</p>	<p><i>Способность проектировать образовательные программы (ПК-8)</i></p>
	<p><i>Культурно-просветительская</i></p>
<p>ТД 1.2.7: Использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка</p>	<p><i>Готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3)</i></p>
<p>ТФ 1.3: развивающая деятельность</p>	<p><i>Педагогическая</i></p>



<p>ТД 1.3.1: Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью</p> <p>ТД 1.3.2: Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения</p>	<p><i>Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)</i></p>
<p>ТД 1.3.3: Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка</p> <p>ТД 1.3.4: Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу</p>	<p><i>Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)</i></p>
<p>ТД 1.3.5: Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся</p>	<p><i>Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности (ПК-3)</i></p>
<p>ТД 1.3.6: Оказание адресной помощи обучающимся</p>	<p><i>Способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК - 5)</i></p>

<p>ТД 1.3.7: Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p>	<p><i>Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7)</i></p>
<p>ТД 1.3.8: Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума ТД 1.3.9: Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка</p>	<p><i>Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6)</i></p>
	<p><i>Проектная</i></p>
<p>ТД 1.3.10: Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе</p>	<p><i>Способность проектировать образовательные программы (ПК-8)</i></p>
	<p><i>Культурно-просветительская</i></p>
<p>ТД 1.3.11: Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка ТД 1.3.12: Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся</p>	<p><i>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК -2)</i></p>

<p>ТД 1.3.13: Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития</p>	<p><i>Готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3)</i></p>
<p>ОТФ 2: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</p>	
<p>ТФ 2.1: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</p>	<p><i>Проектная</i></p>
<p>ТД 2.1.1: Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития ТД 2.1.2: Планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования</p>	<p><i>Способность проектировать образовательные программы (ПК-8)</i></p>
<p>ТД 2.1.3: Определение совместно с обучающимся, его родителями (законными представителями), другими участниками образовательного процесса (педагог-психолог, учитель-дефектолог, методист и т. д.) зоны его ближайшего развития, разработка и реализация (при необходимости) индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной программы развития обучающихся</p>	<p><i>Способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9)</i></p>

ТД 2.1.4: Организация олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др.	<i>Способность разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы (ПК-14)</i>
Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира	<i>Готовность осознавать социальную значимость своей профессии (ОПК - 1)</i>
ТД 2.1.5: Планирование специализированного образовательного процесса для группы, класса и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся, уточнение и модификация планирования	<i>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК -2)</i>

Таблица №3. Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
<b>ВД 1</b>	<i>Педагогическая</i>
ПК 1.1.	<i>Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)</i>
ПК 1.2.	<i>Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)</i>
ПК 1.3	<i>Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности (ПК-3)</i>
ПК 1.4	<i>Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4)</i>
ПК 1.5	<i>Способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся</i>

	<i>(ПК -5)</i>
ПК 1.6	<i>Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6)</i>
ПК 1.7	<i>Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7)</i>
ВД2	<i>Проектная</i>
ПК 2.1:	<i>Способность проектировать образовательные программы (ПК-8)</i>
ПК 2.2:	<i>Способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся (ПК-9)</i>
ВД 3	<i>Культурно-просветительская</i>
3.1	<i>Способность разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы (ПК-14)</i>

Выпускник должен обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК) и(или) общими (общекультурными) компетенциями (ОК) или универсальными компетенциям (УК) <sup>1</sup>

Код	Наименование общепрофессиональных компетенций и(или) общих (общекультурных) компетенций или универсальных компетенций
ОПК-1:	<i>Готовность осознавать социальную значимость своей профессии</i>
ОПК-2:	<i>Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</i>
ОПК -3	<i>Готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса</i>
ОПК – 4	Готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными актами в сфере образования
ОПК-5	Владение основами профессиональной этики и речевой культуры
ОПК – 6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Таблица №.4 В результате освоения дополнительной профессиональной образовательной программы выпускник должен обладать следующим профессиональными компетенциями соответствующими следующим видам деятельности:

Наименование видов деятельности	Профессиональные компетенции (формирующиеся)	Практический опыт	Умения (по ЕКС и ПС)	Знания (по ЕКС и ПС)
ВД-1 Педагогическая деятельность	ПК 1.1: способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях	Реализация учебных программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях	- владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.	-способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом ; -готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; -способен оценить физическое и функциональное состояние

				обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей.
	ПК 1.2: Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Применение современных методик и технологий, в том числе информационных, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения	<ul style="list-style-type: none"> <li>•использовать средства обучения и оценивать их методическую эффективность и целесообразность;</li> <li>•давать экспертную оценку предтестовым заданиям, использовать на практике тесты разных видов;</li> <li>•проводить тестирование и анализировать полученные данные в рамках классической и современной теории создания тестов;</li> <li>•проводить дидактический анализ тестовых заданий по информатике, разработанных Центрами тестирования;</li> <li>•оценивать перспективы использования тестирования в отечественной системе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•историю и современное состояние системы тестирования в России и за рубежом;</li> <li>•традиционные и современные подходы к оценке учебных достижений;</li> <li>•особенности тестовых технологий, виды и типы тестов, формы предтестовых заданий;</li> <li>•различные методы оценивания результатов тестирования;</li> <li>•нормативные документы, регламентирующие проведение ЕГЭ,</li> <li>•структуру и содержание контрольно-измерительных</li> </ul>

			<p>образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•инструментальные математические программные системы для статистической проверки гипотез</li> </ul>	<p>материалов для ЕГЭ по своему предмету;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•процедуру проведения тестирования;</li> <li>•психолого-педагогические и методические критерии по конструированию, применению, проверке и обработке тестов</li> <li>•типологию тестовых заданий по школьному курсу информатики</li> </ul>
	<p>ПК 1.3: Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности</p>	<p>Решение задач воспитания и духовно-нравственного развития в учебной и внеурочной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей</li> <li>• Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их</li> <li>• Создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования</li> <li>• История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности</li> </ul>



			<p>детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность</li> <li>• Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу</li> <li>• Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в</li> </ul>	<p>и общества</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях</li> <li>• Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики</li> <li>• Научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки</li> <li>• Основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных</li> </ul>
--	--	--	--	---

			<p>конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися</li> <li>● Владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.</li> <li>● Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач</li> </ul>	<p>педагогических технологий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов и экспедиций)</li> </ul>
	<p>ПК 1.4: Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p>Применение возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● определять тип информационно-образовательной среды для ведения учебно-воспитательного процесса</li> <li>● применять электронные ресурсы в педагогической деятельности</li> <li>● уметь создавать и применять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● теоретические сведения о процессах информатизации общества и образования; о ценностных основах реализации информационной педагогической деятельности;</li> <li>● основы работы с</li> </ul>

			практической деятельности высокотехнологичные информационные среды	электронными ресурсами <ul style="list-style-type: none"> <li>•знать принципы обучения в высокотехнологичных информационных средах</li> </ul>
ПК 1.5: Способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	Применение современных методов обучающихся и воспитанников, осуществление педагогического взаимодействия процессов социализации и профессионального самоопределения подготовки их к сознательному выбору профессии	<ul style="list-style-type: none"> <li>•определять учебно-воспитательные задачи изучаемого материала;</li> <li>•осуществлять поиск, хранение, обработку и представление информации, ориентированной на решение педагогических задач;</li> <li>•оценивать преимущества и ограничения программных и аппаратных средств для решения профессиональных и образовательных задач;</li> <li>•оценивать основные педагогические свойства электронных образовательных продуктов и определять педагогическую целесообразность их использования в учебном процессе;</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•сущность и структуру информационных процессов в современной образовательной среде;</li> <li>•нормативно-правовую базу по вопросам использования и создания программных продуктов и информационных ресурсов;</li> <li>•современные приемы и методы использования средств ИКТ при проведении разного рода занятий, в различных видах учебной и воспитательной деятельности;</li> <li>•возможности практической реализации обучения,</li> </ul>	

				<p>ориентированного на развитие личности ученика в условиях использования технологий мультимедиа, возможности систем искусственного интеллекта, информационных систем, функционирующих на базе вычислительной техники, обеспечивающих автоматизацию ввода, накопления, обработки, передачи, оперативного управления информацией</p>
	<p>ПК 1.6: Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса</p>	<p>Взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•учитывать различные контексты (социальные, культурные, национальные), в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации;</li> <li>•учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся;</li> <li>•проектировать образовательный процесс с использованием современных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;</li> <li>•способы профессионального саморазвития; особенности социального партнерства в системе образования;</li> <li>•способы построения межличностных отношений в группах разного возраста;</li> </ul>

			<p>технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•опираясь на знания закономерностей психической деятельности, правильно объяснять проявления личности, давать оценку поступкам и действиям человека</li> <li>•хорошо ориентироваться в вопросах диагностики различных форм отклоняющегося развития, учитывая новые достижения в данной области знания;</li> <li>•составлять диагностические программы, владеть гибким подбором методик;</li> <li>•разрабатывать программу коррекционных мероприятий, дифференцированную в зависимости от характера, природы и механизма образования нарушения и направленную на их</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•основные понятия, категории специальной психологии;</li> <li>•общие и специфические закономерности психического развития отклоняющегося развития в сравнении с нормальным психическим развитием;</li> <li>•психологические особенности развития людей с различными видами дизонтогений;</li> <li>•методологические основы и принципы диагностики различных видов отклоняющегося развития;</li> <li>• основные пути и методы коррекции нарушенных функций;</li> <li>•теоретические основы, историю и перспективы системы специального образования, современные психолого-педагогические концепции обучения детей с особыми образовательными потребностями;</li> </ul>
--	--	--	---	--

			<p>предупреждение, снятие или ослабление;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•осуществлять профилактическую работу, направленную на предупреждение социальной дезадаптации детей с нарушениями психического развития;</li> <li>•обосновывать и использовать разнообразные формы, методы и приемы воспитания и обучения детей с особыми образовательными потребностями;</li> <li>•осуществлять систематическую работу по самообразованию, пополнению своих психолого-педагогических знаний, совершенствованию значимых умений и навыков.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•систему дошкольного и школьного образования, интегративные формы обучения детей с особыми образовательными потребностями.</li> </ul>
	<p>ПК 1.7: Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности</p>	<p>Организация сотрудничества обучающихся и воспитанников</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений;</li> <li>•организовывать внеучебную деятельность обучающихся; бесконфликтно общаться с различными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•правовые нормы реализации педагогической деятельности и образования;</li> <li>•особенности реализации педагогического процесса в условиях поликультурного и полиэтничного общества;</li> </ul>

			<p>субъектами педагогического процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•участвовать в общественно-профессиональных дискуссиях;</li> <li>•использовать понятийный аппарат психологии для изучения психики человека</li> <li>•анализировать и обобщать психологические факты и делать правильные выводы</li> <li>•наблюдать за формированием и развитием личности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•теории и технологии обучения и воспитания ребенка, сопровождения субъектов педагогического процесса;</li> <li>•способы педагогического изучения обучающихся;</li> <li>•историю и современные тенденции развития психологической науки</li> <li>•основных понятий психологии и подходов к их пониманию</li> <li>•законов функционирования психики</li> <li>•закономерности развития психики и формирования личности растущего его обучения и воспитания в общеобразовательной и профессиональной школе.</li> <li>•закономерности целостного педагогического процесса, о современных психолого-педагогических технологиях</li> </ul>
--	--	--	--	--

	ОПК- 1.7:	Обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	оценивать возможный риск появления локальных опасных и чрезвычайных ситуаций, применять современные меры по ликвидации их последствий; -владеть методикой формирования учащихся психологической устойчивости поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях: бережного отношения к своему здоровью, окружающей среде; -грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни; -организовывать спасательные работы в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера; -пользоваться приборами радиационного, химического и дозиметрического контроля.	государственную политику в области подготовки и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; -права и обязанности граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; -Российскую систему предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях, ее структуру и задачи; -характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; -принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях; -формы и методы работы по патриотическому воспитанию молодежи.
ВД 2. Проектная	ПК 2.1 Способность проектировать образовательные программы	Проектирование образовательных программ	•	•



	Пк 2.2 Способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся	<i>Проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся</i>	•	•
<i>ВД-3 Культурно-просветительская деятельность</i>	ПК 3.1: способность разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы	<i>Разработка и реализация программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•использовать методы педагогической диагностики для решения различных профессиональных задач;</li> <li>•создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду; управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров; использовать теоретические знания для генерации новых идей в области развития образования; применять отечественный и зарубежный опыт в области педагогических технологий с целью реализации культурно-просветительской деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•сущность и структуру образовательных процессов;</li> <li>•методологию педагогических исследований проблем образования (обучения, воспитания, социализации);</li> <li>•основы просветительской деятельности;</li> <li>•тенденции развития мирового историко-педагогического процесса;</li> </ul>
	ОПК-1: готовность осознавать социальную значимость своей профессии	Осознание социальной значимости будущей профессии, мотивацией к осуществлению	•системно анализировать и выбирать образовательные концепции;	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования;</li> <li>•</li> </ul>

		профессиональной деятельности;		
	ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся		•	•
	ОПК - 3 Готовность к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса		•	•
	ОПК – 4 Готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными актами в сфере образования		•	•
	ОПК-5: Владение основами профессиональной этики и речевой культуры	Овладение основами речевой профессиональной культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>•грамотно строить речь</li> <li>•владеть основами речевой культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•основополагающие принципы педагогического общения</li> </ul>
	ОПК – 6: Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся		•	•

#### **1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы**

Лица желающие поступить на дополнительную профессиональную программу «Физическая культура и спорт» должны иметь высшее профессиональное образование (специалитет, бакалавриат) "Образование и педагогика" в области, не соответствующей преподаваемому предмету «Физическая культура», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование

#### **1.5. Трудоемкость обучения**

*Нормативная трудоемкость обучения по данной образовательной программе составляет 502 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы слушателя.*

#### **1.6. Форма обучения**

Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)

Режим занятий

Учебная нагрузка устанавливается не более 36 часов в неделю и составляет не более 6 часов в день включая СРС (занятия в воскресные дни не допускаются)

Наименование дисциплин	Семестр	Общая трудоемкость, час	По учебному плану, час.								СРС в системе СДО, час	Текущий контроль	
			Аудиторные занятия, час.*				Дистанционные занятия, час.					РК	КР
			всего	из них			всего	из них				РГР	
				Л.з	П.з	Л.з.		Л.з	П.з	Л.з.		Реф.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Анатомия	1	30	0				14	6	8		16		
Основы детско-юношеского спорта	1	38	0				22	10	12		16		
Физиология	1	34	0				20	8	12		14		КР
Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний	1	22	0				14	6	8		8		
Использование информационных и коммуникационных технологий в обучении ФК	1	22	0				14	6	8		8		КР
Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта	1	22	0				14	6	8		8		
Теория и методика физической культуры и спорта	1,2	48	0				32	20	12		16		
Физиология физического воспитания и спорта	1	30	0				20	8	12		10		КР
Спортивная медицина	1	30	0				20	8	12		10		КР
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт	1	28	10		10		8	8			10		
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт	2	10	6		6		0				4		
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные и подвижные игры	2	28	10		10		8	8			10		
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: спортивные и подвижные игры	2	10	6		6		0				4		
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	2	28	10		10		8	8			10		
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика	2	10	6		6		0				4		

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	2	28	10		10		8	8			10		
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика	2	10	6		6		0				4		
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: плавание	2	28	10		10		8	8			10		
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание	2	10	6		6		0				4		
Основы судейства в различных видах спорта	2	36	10		10		10	12			16		
<b>Итого</b>		<b>502</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	<b>118</b>	<b>92</b>	<b>0</b>	<b>176</b>		
<i>Итоговая аттестация (4 недели)</i>		<i>(Итоговая аттестационная работа.)</i>											

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

#### 2.2. Календарный учебный график

Наименование дисциплины	Объем нагрузки в час.	Учебные недели																	
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя	14 неделя	15 неделя			
Анатомия	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3 (Д)				
Основы детско-юношеского спорта					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Физиология	34						2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний	22													2	2	2	2	2	2
Использование информационных и коммуникационных технологий в обучении ФК	22													2	2	2	2	2	2
Общая и специальная	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3 (Д)				

физическая подготовка по базовым видам спорта																		
Теория и методика физической культуры и спорта	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		3 (Д)			
Физиология физического воспитания и спорта	30									2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивная медицина	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			Э (Д)

Наименование дисциплины	Объем нагрузки в час.	Учебные недели																
		26 неделя	27 неделя	28 неделя	29 неделя	30 неделя	31 неделя	32 неделя	33 неделя	34 неделя	35 неделя	36 неделя	37 неделя	38 неделя	39 неделя	40 неделя	41 неделя	
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт	10									2	2	2	2	2		3 (Д)		
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные и подвижные игры	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		Э (Д)
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: спортивные и подвижные игры	10								2	2	2	2	2		3 (Д)			
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		Э (Д)
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика	10								2	2	2	2	2		3 (Д)			
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		Э (Д)

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика	10	2	2	2	2	2	2	3 (Д)										
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: плавание	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание	10	2	2	2	2	2	2	3 (Д)										
Теория и методика физической культуры и спорта	20				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Э (Д)	

### 2.3. Дисциплинарное содержание программы

№	Дисциплина, раздел программы	Трудоемкость	Связь с результатами обучения
1.	Теория и методика обучения предмету физическая культура	2	ОПК-1
		4	ПК-1.6
		4	ОПК-1, ПК-2.3
		4	ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2
		4	ОПК-2
2.	Анатомия	6	ПК-1.5
		6	ПК-1.6
		6	ПК-1.6
3.	Физиология	4	ОПК-1
		16	ПК-1.1, ПК-1.2
		4	ПК-1.3
		4	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
		4	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
		4	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
		8	ПК-1.4
		8	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
4.	Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний	6	ПК-1.7
		6	ПК-1.7
5.	Адаптивная физическая культура	4	ПК-1.7
		4	ПК-1.7
		4	ПК-1.7
6.	Общая и специальная физическая подготовка	2	ПК-1.2
		2	ПК-1.2
		4	ПК-1.2
		4	ПК-1.2
		4	ПК-1.2
		4	ПК-1.2
		2	ПК-1.2
7.	Физиология физического воспитания и спорта	2	ПК-1.5, ПК-1.6

		4	ПК-1.5, ПК-1.6
		4	ПК-1.5, ПК-1.6
		4	ПК-1.5, ПК-1.6
		4	ПК-1.5, ПК-1.6
<b>8.</b>	Спортивная медицина	4	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
<b>9.</b>	Гигиена физического воспитания и спорта		ПК-1.1
<b>10.</b>	Лечебная физическая культура и массаж	6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
<b>11.</b>	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные и подвижные игры	8	ПК-1.1
		8	ПК-1.1
		8	ПК-1.1
<b>12.</b>	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: спортивные и подвижные игры	4	ПК-1.1
		8	ПК-1.1
		8	ПК-1.1
		8	ПК-1.1
		14	ПК-1.1
		8	ПК-1.1
		8	ПК-1.1
		14	ПК-1.1
<b>13.</b>	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	12	ПК-1.1
		30	ПК-1.1
<b>14.</b>	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика	2	ПК-1.1
		2	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		2	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		2	ПК-1.1
		2	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
<b>15.</b>	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
<b>16.</b>	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика	6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
		6	ПК-1.1
<b>17.</b>	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: плавание	4	ПК-1.4
		6	ПК-1.4
		6	ПК-1.4
		6	ПК-1.4
<b>18.</b>	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание	2	ПК-1.1
		2	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
		4	ПК-1.1
<b>19.</b>	Базовые и новые физкультурно-	4	ПК-1.2
		4	ПК-1.2



	спортивные виды: новые	8	ПК-1.2
		8	ПК-1.2
20.	Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт	28	ПК-1.4
21.	Теория и методика физической культуры и спорта	14	ПК-1.2, ПК-1.4
		14	ПК-1.2, ПК-1.4

### 2.3.1 Рабочая программа дисциплины «Анатомия».

Цель программы: Изучение строения и закономерностей формирования тела человека с позиций современной функциональной анатомии и с учетом возрастно-половых особенностей организма как единого целого. Подготовка будущих тренеров и педагогов по физическому воспитанию к практической деятельности на основе глубоких знаний строения организма человека на макро-и микроскопическом уровне и анатомического анализа положений и движений тела спортсменов.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-3 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Знать: основные особенности физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности. Владеть: методиками определения основных особенностей физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-13 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	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.

## 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 6 часов, практические занятия – 8 часов и самостоятельная работа слушателя – 16 ч. Форма итогового контроля: **Экзамен.**

#### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
Раздел 1. Скелет человека, соединение костей.	1		1	2
Раздел 2 Мышцы тела человека.	1		2	4
Раздел 3. Внутренние органы (внутренности).	1		1	2
Раздел 4. Органы иммунной системы.	1		1	2
Раздел 5 Сердечно-сосудистая система. <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifyeditingon=1</a>	1		1	2
Раздел 6 Нервная система. <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifyeditingon=1</a>	1		1	2
Раздел 7 Органы чувств. <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifyeditingon=1</a>			1	2
Всего: 22	6		8	16

#### 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 8 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Раздел 1. Скелет человека, соединение костей.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест. Контрольная работа.
Раздел 2 Мышцы тела человека.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	4	Итоговый тест. Контрольная работа.
Раздел 3. Внутренние органы (внутренности).	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест. Контрольная работа.
Раздел 4. Органы иммунной системы.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	2	Итоговый тест. Контрольная работа.
Раздел 5 Сердечно-сосудистая система. <a href="http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifieditingon=1">http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifieditingon=1</a>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	2	Итоговый тест. Контрольная работа.
Раздел 6 Нервная система. <a href="http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifieditingon=1">http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifieditingon=1</a>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	2	Итоговый тест. Контрольная работа.
Раздел 7 Органы чувств. <a href="http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifieditingon=1">http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1089&amp;notifieditingon=1</a>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест. Контрольная работа.
Итого		16	

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля текущей и опережающей СРС – тестирование, проверка контрольных работ.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Кабинет анатомии в ауд 33., оснащенный муляжами, плакатами.

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

414 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

415 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиал БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

##### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**При изучении дисциплины «Анатомия» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

1. Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. Анатомия человека. М. ВЛАДОС, 2013.-383с.
2. Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. Анатомия человека (Атлас). М. ВЛАДОС, 2005. – 239с.
3. Сапин М.Р. Атлас анатомии человека/М.Р.Сапин, Д.Б.Никитюк .-М. : АПП "Джан- гар", 2002.-280с

**2 Дополнительная литература**

4. Атлас анатомии человека: Уч.пособ./Э. Алкамо; пер.с англ. И. Гиляровой, худ. Дж. Бергдал. М.: АСТ, Астрель, 2007.-275с.
5. Анатомия центральной нервной системы: Хрестоматия: уч. пособ. для студ./Авт.-сост. Т.Е. Россолимо, Л.Б. Рыбалов, И.А. Москвина-Тарханова; РАО, МПСИ.-3-е изд / М.; Воронеж :МПСИ: НПО "МОДЭК", 2007 .-267с.
6. Афанасьев Ю.И. Лабораторные занятия по курсу гистологии, цитологии и эмбриологии М.: Просвещение 1990. -
7. Анатомия человека (в 2-х томах) /под ред. Сапина М.Р./ (Учебник ) М. Медицина, 1999.- 288, 480с.
8. Анатомия человека: Цвет.атлас и учебник анатомии /Д.А. Гослинг, П.Ф. Харрис, И. Вайтмор и др.; Фото Э.Л.Бентли .-4-е изд.- М.: АСТ: Астрель, 2005.-378с.: фото.
9. Вайнек Ю. Спортивная анатомия: Учеб. пособ. для студ. вузов /Ю Вайнек; пер. с нем. В.А. Куземиной; науч. ред. А. В. Чоговадзе.- М.: Академия, 2008.-298с.
10. Дубровский В.И. Федорова В.Н. Биомеханика (Учебник для вузов) М. Владос 2003.-672с.
11. Крокер М. Анатомия человека. /Пер.с англ. А.И.Кима / М. : Росмен, 1999.- 63с.
12. Международная анатомическая номенклатура: Справоч. пособие по анатомии человека на лат., рус., тат. яз. /Под ред. Ф.Г.Ситдикова, Р.И.Гильмутдиновой; Авт.-сост. Р. М. Гатин.- Казань: Магариф, 1999.- 223с.
13. Мое тело. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: интерактив. энциклопедия. М.: Dorling Kindersley: Новый диск, 1997-2006.
14. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека: С возрастными особенностями детского организма: Уч. пос. для студ./М.Р.Сапин, В.И.Сивоглазов.-3-е стереот. изд.-М. : Академия, 2002.- 438с.
18. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека :В 4-х т.: Учеб. пособие для студ. мед. вузов /Р.Д.Синельников, Я.Р. Синельников, А. Я

Синельников.-7-е изд., пере- раб.- Т.1:Учение о костях, соединении костей и мышцах . -М.: Новая волна: -2007.-343с

### **Перечень ресурсов сети Интернет:**

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

- Базы данных российских библиотек;
- Базы данных зарубежных библиотек;
- Полнотекстовые базы данных;
- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;
- Коллекции электронных дисков;
- Научные поисковые системы;
- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФКиС. Среди которых 4 кандидата наук.

### **7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для освоения дисциплины <http://moodle.birskdo.ru/mod/page/view.php?id=49287>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

**Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&notifyeditingon=1>

### **8. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=24503>)

Список вопросов к экзамену

**2.3.1. Рабочая программа дисциплины «ОДЮС».**

**Целью** изучения курса является освоение слушателями системы научно- практических знаний, умений и компетенций в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
ПК-5- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми до- школьного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внекласс- ную спортивно-массовую работу с обучающимися	<b>Знать:</b> общие закономерности в области теории физической культуры; <b>Уметь:</b> показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений, план урока; <b>Владеть навыками:</b> достаточными теоретическими знаниями в общекультурной и профессио- нальной деятельности;
ПК 6 - уметь оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции со- стояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;	<b>Знать:</b> педагогические принципы, средства, методы, формы организации физической культуры; <b>Уметь:</b> составлять учебную документацию; самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями; <b>Владеть:</b> навыками рационального применения учебного времени в процессе прове- дения различных видов занятий;

**3. Трудоемкость дисциплины.**

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 10 часов, практические занятия – 12 часов и самостоятельная работа слушателя – 16 ч. Форма итогового контроля: **ЗАЧЕТ**.

<b>4.Содержание дисциплины:</b> №, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименовани е практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количес тво часов)
1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры. Ведущие понятия методики физической	2	2		4

культуры. Место теории и методики физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.				
Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания в нашей стране. Основы системы физического воспитания. Основные направления системы физического воспитания. Задачи физического воспитания. Физическое упражнение (понятие).	2	2		4
Содержание и форма физических упражнений. Общее понятие о технике физических упражнений. Характеристики движений. Педагогические классификации физических упражнений. Понятие метода, его назначение и использование.	2	2		4
Требования к выбору методов. Классификация методов. Словесные методы обучения. Наглядные методы обучения. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).	2	2		2
Определение понятия навык. Разновидности навыков. Формирование навыка.	2	4		2
Всего: 38	10	12		16

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 8 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение домашних заданий и ответы на вопросы.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Теория и методика физической культуры. Ведущие понятия методики физической культуры. Место теории	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников	2	Тест



и методики физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.	литературы.		
Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания в нашей стране. Основы системы физического воспитания. Основные направления системы физического воспитания. Задачи физического воспитания. Физическое упражнение (понятие).	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Тест
Содержание и форма физических упражнений. Общее понятие о технике физических упражнений. Характеристики движений. Педагогические классификации физических упражнений. Понятие метод, его назначение и использование.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Тест
Требования к выбору методов. Классификация методов. Словесные методы обучения. Наглядные методы обучения. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	2	Тест
Определение понятия навык. Разновидности навыков. Формирование навыка.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	4	Тест
Итого		12	

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, изучение программного обеспечения, подготовка к тестированию и зачету, выполнение заданий.

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к **зачету**.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля текущей и опережающей СРС – тестирование, устный опрос, проверка домашних заданий.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

416 - 15 ПМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

417 - 15 ПМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

##### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

###### **Основная:**

1. Емельянова И.Н. Теория и методика воспитания (1-е изд.) учеб. пособие. – М.: Педагогика, 2008. - 256 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и

- спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 480 с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: Академия, 2014. – 256 с.

#### **Дополнительная:**

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Кумарин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. - СПб., 1999.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 528 с.
3. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М., 1983.
4. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.

#### **Перечень ресурсов сети Интернет:**

#### **7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для выполнения практических заданий по данной дисциплине:

К каждой теме приведены контрольные вопросы, упражнения и задачи. Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.

Размещены в системе дистанционного обучения:

#### **9. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена.

Оценочные материалы:

Для текущего и итогового контроля знаний, а также для обучения и самоподготовки учащихся используется тестирование и проверка выполненных заданий размещенных в системе СДО по адресу:.

Оценка уровня освоения дисциплины» осуществляется в виде текущего и итогового контроля успеваемости студентов университета и на основе критериев оценки уровня освоения.

№п/п	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств	Место размещения
1	Текущий контроль	Тестирование, проверка выполненных заданий	Тесты	
2	Итоговый контроль	Экзамен		

### Список вопросов к итоговой аттестации

1. Место и значение дисциплины "Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" в подготовке специалистов.
2. Характеристика основных разновидностей физического воспитания школьников.
3. Основные понятия предмета "Физическая культура" ("физическое воспитание", "физкультурное образование", предмет "Физическая культура", методика, технология учебного процесса).
4. Характеристика основных разновидностей физкультурного образования.
5. Становление теории и методики преподавания предмета "Физическая культура».
6. Современные теории и методики обучения предмету "Физическая культура".
7. Место и значение предмета "Физическая культура" в содержании общего образования.
8. Комплекс педагогических задач предмета "Физическая культура".
9. Характеристика основных концепций предмета "Физическая культура».
10. Функции предмета "Физическая культура".
11. Цели предмета "Физическая культура".
12. Государственный образовательный стандарт по предмету "Физическая культура".
13. Характеристика основных программ по физическому воспитанию школьников.
14. Особенности методики уроков в начальных, средних и старших классах обще
15. Характеристика основных документов, регламентирующих содержание образования по предмету "Физическая культура".
16. Структура содержания образования по предмету "Физическая культура".
17. Обучение двигательным действиям на уроке физической культуры.
18. Характеристика дидактических принципов в процессе физического воспитания.
19. Содержание урока физической культуры в общеобразовательной школе.
20. Вводно-подготовительная часть урока по физической культуре.
21. Основная часть урока по физической культуре.
22. Заключительная часть урока по физической культуре.
23. Формы организации деятельности педагога, и учащихся на уроке физической культуры.
24. Требования к уроку физической культуры в школе.
25. Подготовка учителя физической культуры к уроку.
26. Планирование и программирование учебного процесса по физической культуре в школе.

27. Характеристика основных документов планирования учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
28. Методы анализа урока физической культуры в школе.
29. Схема анализа урока физической культуры.
30. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе.
31. Формы организации и требования к контролю за ходом учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.
32. Оценка и отметка в оценочно-аналитической компоненте технологии учебно-воспитательного процесса.
33. Критерии и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
34. Домашние задания по физической культуре.
35. Педагогический контроль за физической подготовленностью учащихся,
36. Воспитание навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры.
37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
38. Методика урока физической культуры в малокомплектной сельской школе.
39. Организация и методика проведения занятий со школьниками отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе
40. Федеральный комплект учебных пособий по физической культуре.

### 2.3.3 Рабочая программа дисциплины «Физиология».

Цель программы: уяснение физиологических закономерностей функционирования клеток, органов, систем и организма человека в целом в условиях физиологического покоя.

Усвоение знаний о функционировании различных тканей, органов, систем с позиций их регуляции, а также специфичности структуры, кровоснабжения, метаболизма и энергообеспечения;

Сформирование представления об организме, как едином целом, который осуществляет жизнедеятельность при морфофункциональном единстве взаимодействия субклеточных структур, клеток, тканей, органов, физиологических и функциональных систем, объединенных по иерархическому принципу;

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-3 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека	<p>Знать: основные особенности физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Владеть: методиками определения основных особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</p>

с учетом пола и возраста	
ПК-13 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	<p>Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта.</p> <p>Владеть: методикой спортивной тренировки.</p>

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, практические занятия – 12 часов и самостоятельная работа слушателя – 14 ч. Форма итогового контроля: **Экзамен.**

### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
Физиология возбудимых клеток. Мембранный потенциал	1		2	1
Физиология возбудимых клеток Мышечное сокращение <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a>	1		2	1
Синаптическая передача <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a>	1			2
<a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a> Физиология скелетных мышц	1		2	1

<a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a>				
Физиология сердечно-сосудистой системы	1		4	2
Физиология дыхания	1		2	2
Физиология эндокринной системы	1			2
Физиология пищеварения <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a>	1			3
Всего: 30	8		12	14

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Физиология возбудимых клеток. Мембранный потенциал	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	1	Контрольная работа
Физиология возбудимых клеток Мышечное сокращение <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	1	Контрольная работа
Синаптическая передача <a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Контрольная работа
<a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifyeditingon=1</a>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	1	Контрольная работа

<a href="http://kdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifieditingon=1">kdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifieditingon=1</a> Физиология скелетных мышц <a href="http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifieditingon=1">http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifieditingon=1</a>	электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.		
Физиология сердечно-сосудистой системы	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	2	Контрольная работа
Физиология дыхания	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	2	Контрольная работа
Физиология эндокринной системы	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Контрольная работа
Физиология пищеварения <a href="http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifieditingon=1">http://moodle.birs.kdo.ru/course/view.php?id=1088&amp;notifieditingon=1</a>		3	Контрольная работа

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы, контроля знаний, фонд оценочных средств**

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

Для решения указанных задач студентам предлагаются следующие контрольные вопросы и задания:

*Раздел 1. Организм как саморегулирующаяся система*

1. Раскрыть понятие «раздражимость» (реактивность), как общее свойство живых клеток (примеры).
2. Возбудимость как специализированная форма реактивности. Возбудимые ткани. Общая характеристика процесса возбуждения.
3. Раздражители, их классификация.

*Раздел 2. Физиология центральной нервной системы*

1. Что называется рефлексом?
2. Что называется рефлекторной дугой и какова ее структура?
3. Типы рефлекторных дуг.
4. Классификация рефлексов.



5. Что называется рецептивным полем рефлекса? Где находятся рецептивные поля сгибательного, разгибательного и потирательного рефлексов задних конечностей лягушки?
6. Какие рефлексы называют проприоцептивными? Объясните схему проприоцептивного рефлекса.
7. Что называется временем рефлекса, Из чего оно складывается? Как зависит время рефлекса от силы раздражения?
8. Что называется синапсом? Виды и строение синапсов.
9. Механизм проведения возбуждения через синапсы.
10. Что называется иррадиацией возбуждения? От каких параметров раздражителя и как зависит иррадиация? Приведите примеры.
11. Что называется суммацией возбуждения? Виды суммации и процессы, лежащие в их основе.
12. Объясните такие свойства нервных центров:
  - трансформация ритма;
  - явление облегчения возбуждения;
  - окклюзия;
  - задержка возбуждения;
  - последствие;
  - посттетанический потенциал;
  - одностороннее проведение нервного импульса.
13. Что называется торможением?

#### *Раздел 3. Физиология двигательного аппарата*

1. Что называется прямым и косвенным раздражением мышц? Есть ли отличия в сокращении мышцы при прямом и косвенном раздражении? Если есть, то какие?
2. Какова возбудимость мышцы по сравнению с нервом? Как определить возбудимость мышцы?
3. Что называется эластичностью мышцы? Что значит малая и большая эластичность, совершенная и несовершенная?
4. Благодаря наличию каких структур возможно сокращение мышцы?
5. Проведите анализ кривой одиночного мышечного сокращения.
6. Что называют тетаническим сокращением мышцы? Виды тетануса.
7. Что называется явлением суперпозиции? В результате чего оно возникает?
8. Что называется утомлением мышц? Причины утомления.
9. Какими показателями определяется работа мышц?
10. Что называется относительной и абсолютной силой мышц?
11. Каковы особенности изотонического и изометрического сокращения?
12. Механизм мышечного сокращения.

#### *Раздел 4. Физиология анализаторов*

1. Что называется аккомодацией глаза? Поясните это явление. Что называется силой аккомодации? В каких единицах и как ее определяют? Зарисовать и объяснить схемы хода лучей при аккомодации и сущность опыта Шейнера.
2. Сущность зрачкового рефлекса. Структуры обеспечивающие его. Зарисовать самостоятельно схему рефлекторной дуги зрачкового рефлекса и назвать ее отделы.
3. Что называется слепым пятном сетчатки глаза? Какова его средняя длина? Зарисовать и объяснить схему для определения величины поперечника слепого пятна.
4. Что называется желтым пятном сетчатки глаза, где оно расположено?
5. Вычислить остроту зрения двумя способами. Зарисовать схему, поясняющую ход лучей при бинокулярном зрении. Какими параметрами определяется острота зрения?
6. Что называется корреспондирующими точками? Какова их роль в бинокулярном зрении?
7. Как объяснить, что оценка глубины предмета облегчается при бинокулярном зрении?

8. Что называется астигматизмом? Чем объясняется это явление?
9. Что называется полем зрения? Как оно изменяется при темновой и световой адаптации?
10. Что такое последовательные зрительные образы? Их виды и механизмы.
11. Как обнаружить борьбу полей зрения?
12. Что называется порогом дискриминации, каков он для разных частей тела?
13. В чем сущность опыта Аристотеля? Дайте ему объяснение.
14. Какой механизм лежит в основе температурной адаптации?
15. Типы рецепторных образований кожи (экстерорецепторы). Их строение и функции.
16. Типы вкусовых рецепторов, их строение.

#### *Раздел 5. Физиология высшей нервной деятельности*

1. Что называется условным рефлексом?
2. Какие условия необходимы для выработки условного рефлекса?
3. Механизм образования условного рефлекса. Объясните по схеме.
4. Охарактеризуйте основные виды торможения условных рефлексов.
5. Что называется динамическим стереотипом?
6. Каков механизм внимания? Роль доминанты в формировании внимания.
7. Что называется краткосрочной памятью и каков механизм ее образования?
8. Что называется долгосрочной памятью, механизм ее образования?
9. Есть ли отличия при случайном и смысловом запоминании? Обоснуйте ответ опытными данными.
10. Какова роль ассоциативных связей в запоминании?

#### *Раздел 6. Физиология крови. Иммунология*

1. Из каких компонентов состоит кровь?
2. Что такое плазма крови? Каков его состав?
3. Как производят подсчет эритроцитов?
4. Каково содержание эритроцитов в норме?
5. В чем заключается физиологическая роль эритроцитов?
6. Что такое гемопоэз? Где он происходит?
7. Какова продолжительность жизни эритроцитов?
8. Что такое эритроцитоз? Эритропения? Причины возникновения?
9. Что такое гемоглобин? В чем его физиологическая роль?
10. Как определяют количество гемоглобина? В каких единицах?
11. Как определяют СОЭ? Какова СОЭ в норме?
12. Что положено в основу деления крови по группам?
13. Что такое резус-фактор? Его значение?
14. Правила переливания крови. Какого человека называют донором? Какого - реципиентом?
15. Что называется осмотической резистентностью эритроцитов? Какова минимальная и максимальная резистентность?
16. Что называется гемолизом, в результате чего он возникает?
17. Какая кровь называется лаковой?
18. Как и для чего получают кристаллы гемина?
19. Какие существуют соединения гемоглобина?
20. Как производят подсчет лейкоцитов?
21. Каково содержание лейкоцитов в норме?
22. Назовите виды лейкоцитов. Их физиологические функции, свойства.
23. Что такое лейкоцитарная формула?
24. Что такое лейкоцитоз? Лейкопения? Причины возникновения?
25. Перечислите физиологические свойства и функции тромбоцитов?
26. Что такое гемостаз? Каков его механизм?
27. Назовите фазы процесса свертывания и факторы влияющие на процесс свертывания.
28. Что такое фибринолиз? Его физиологическое значение.

### *Раздел 7. Физиология кровообращения. Лимфообращение*

1. Аfferентная и эfferентная иннервация сосудов.
2. Как иннервируется сердце?
3. Как изменяют деятельность сердца блуждающий и симпатический нервы?
4. Как осуществляется рефлекторная регуляция деятельности сердца?
5. В чем сущность опытов Энгельмана и Гольца? Объясните схему их рефлекторного механизма.
6. В чем сущность рефлекса Данини-Ашнера? Назовите звенья рефлекторной дуги?
7. Сущность рефлекса Бейнбриджа.
8. Какие гуморальные факторы и каким образом влияют на работу сердца?
9. Что называется сосудистым тонусом, чем он обеспечивается?
10. Сосудодвигательный центр, его многоуровневость.
11. Нервная регуляция сосудистого тонуса. Собственные и сопряженные сосудистые рефлексы.
12. Как меняется скорость тока в сосудах лапки лягушки при электрическом раздражении кожи. С чем связано в этом случае изменение скорости тока крови?
13. Как меняется скорость тока крови в очаге воспаления?
14. Почему линейная скорость тока крови в различных звеньях кровеносного русла различна, какое это имеет значение?
15. Гуморальная регуляция тонуса сосудов.

### *Раздел 8. Физиология дыхания*

1. Каков состав вдыхаемого, выдыхаемого и альвеолярного воздуха?
2. Каково значение внутригрудного отрицательного давления?
3. Каковы фазы дыхательного цикла? Дайте им характеристику.
4. Каковы механизмы вдоха и выдоха?
5. Что демонстрируется с помощью модели Дондерса?
6. Что называется ЖЕЛ?
7. Что называется дыхательным, дополнительным, резервным и остаточным объемом воздуха?
8. Что называется легочной вентиляцией?
9. Что такое минутный объем дыхания?
10. Какие рефлекторные влияния воздействуют на дыхательный центр?
11. Где находится дыхательный центр?
12. Как влияет концентрация  $\text{CO}_2$  в крови на ритм дыхательных движений?
13. Роль гуморальных факторов в регуляции дыхания?
14. Где используется метод пнеймографии?
15. Какие изменения дыхания наблюдаются при мышечной работе, повышении и понижении атмосферного давления?

### *Раздел 9. Физиология пищеварения*

1. Какова функция ротовой полости в пищеварении?
2. Какие ферменты находятся в слюне человека и какие вещества они расщепляют?
3. Какую среду (рН) имеет слюна?
4. Назовите условия необходимые для нормального ферментативного действия слюны.
5. Нервная и гуморальная регуляция слюноотделения.
6. Что входит в состав желчи?
7. Какие ферменты находятся в желудочном соке и на какие вещества они воздействуют?
8. Назовите условия необходимые для нормального действия ферментов желудочного сока?
9. Нервная регуляция отделения желудочного сока.
10. Гуморальная регуляция отделения желудочного сока?
11. Какова роль желчи в процессе пищеварения?

12. Где вырабатывается желчь и в каком отделе пищеварительного тракта она воздействует на пищу?
13. Нервная и гуморальная регуляция желчеотделения.
14. Значение ферментов панкреатического сока в процессах пищеварения в кишечнике.
15. Всасывание питательных веществ в пищеварительном тракте.
16. Функции толстого кишечника.
17. Роль микрофлоры кишечника для организма человека.
18. Рефлекторный механизм акта дефекации.

#### *Раздел 10. Обмен веществ и энергии*

1. Обмен веществ и энергии. Питательные вещества, их значение и обмен в организме.
2. Обмен энергии. Методы исследования. Изменение обмена энергии при воздействии различных факторов.
3. Понятие о рациональном сбалансированном питании.
4. Температура тела и нейрогуморальные механизмы её регуляции. Теплоотдача и теплообразование в организме человека при физических нагрузках.

#### *Раздел 11. Физиология эндокринной системы*

1. Понятие о железах внутренней секреции, их функциональное значение.
2. Щитовидная железа. Её роль в психическом и физическом развитии человека.
3. Физиологическая роль паращитовидных желез.
4. Вилочковая железа, ее возрастные морфофункциональные особенности.
5. Эндокринная функция поджелудочной железы. Проблемы сахарного диабета.
6. Эндокринная функция половых желез. Половые гормоны. Вторичные половые признаки.
7. Надпочечники. Общая схема строения и функциональное значение.
8. Гипофиз – главная железа внутренней секреции (Гипоталамо – гипофизарно - надпочечниковая система).
9. Эпифиз, его роль.

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### а) Материально-технические условия

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:  
Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:  
Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

418 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

419 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения;
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

## **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Лабораторный практикум по физиологии.

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

### **При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

1. Большой практикум по физиологии: Учеб. пособ. для студ. вузов /Под ред. А.Г.Камкина. – М.: Академия, 2007. – 442с. (рекомендовано УМО)
2. Большой практикум по физиологии человека и животных: В 2 т. Учеб. для вузов / Под ред. Ноздрачева. - М.: Изд. «Академия», 2007. - Гриф (Т.1 Физиология нервной, мышечной и сенсорных систем. - 608с. Т.2 Физиология висцеральных систем. - 544с.)
3. Смирнов В.М. Физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебное пособие для студ.вузов. - М.: Академия, 2007. – 334 с.
4. Большой практикум по физиологии: Учеб. пособ. для студ. вузов /Под ред. А.Г.Камкина. – М.: Академия, 2007. – 442с. (рекомендовано УМО)
5. Большой практикум по физиологии человека и животных: В 2 т. Учеб. для вузов / Под ред. Ноздрачева. - М.: Изд. «Академия», 2007. - Гриф (Т.1 Физиология нервной, мышечной и сенсорных систем. - 608с. Т.2 Физиология висцеральных систем. - 544с.)
6. Смирнов В.М. Физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебное пособие для студ.вузов. - М.: Академия, 2007. – 334 с.

### Дополнительная литература

7. Данилова Н.Н. Психофизиология: учеб. – М., 2007. – 367с.
8. Исакова А.Т. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Исакова А.Т. – М: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 150с. Гриф УМО
9. Исакова А.Т., Ситдииков Ф.Г. Тестовые задания по физиологии человека и животных: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Исакова А.Т., Ситдииков Ф.Г. – Уфа: Гилем, 2012. – 130с. Гриф УМО
10. Караулова Л.К. Физиология: учеб.пособие. – М., 2009. – 377с.

### Интернет-ресурсы

- методические сайты

- <http://www.medicinform.net/human/fisiology.htm>
- <http://meduniver.com/Medical/Physiology/>
- <http://www.e-anatomy.ru/>
- <http://www.bibliotekar.ru/>
- <http://elibrary.ru> (журнал «Физиология человека»)

### Перечень ресурсов сети Интернет:

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

- Базы данных российских библиотек;
  - Базы данных зарубежных библиотек;
  - Полнотекстовые базы данных;
  - Электронные варианты авторефератов и диссертаций;
  - Коллекции электронных дисков;
  - Научные поисковые системы;
  - Программное обеспечение.
- в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

### 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины

Физиология	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24495">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24495</a>
------------	---

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных

навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

**Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&notifyeditingon=1>

### **10. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **экзамена** в виде итогового тестирования (ссылка: <http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24495>)

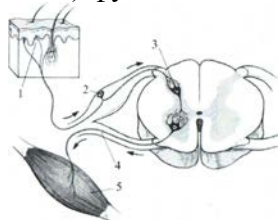
Список вопросов к **экзамену**

1. Определите последовательность звеньев рефлекторной дуги

- 1) рецепторы;
- 2) афферентный путь;
- 3) центральное звено;
- 4) эфферентный путь;
- 5) рабочий орган.

2. На рисунке изображена схема

- 1) рефлекторной дуги;
- 2) рефлекторного кольца;
- 3) функционального блока мозга;
- 4) функциональной системы.



3. Структура, обеспечивающая проведение возбуждения из центральной нервной системы к рабочему органу, на схеме (см. вопрос 2) обозначена цифрой

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 4;
- 4) 5.

4. Вставочный нейрон на схеме (см. вопрос 2) обозначен цифрой

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;
- 4) 5.

5. Ответная реакция организма на действие раздражителей, которая осуществляется при участии центральной нервной системы, называется ...

6. Инстинкт – это цепь
  - 1) безусловных рефлексов;
  - 2) условных рефлексов;
  - 3) условных и безусловных рефлексов;
  - 4) нервных импульсов.
7. Безусловные рефлексы могут быть
  - 1) пищевыми;
  - 2) ориентировочными;
  - 3) без действия раздражителей;
  - 4) приобретенными;
  - 5) индивидуальными.
8. Безусловный рефлекс возникает при раздражении
  - 1) рецепторов;
  - 2) афферентного пути;
  - 3) ЦНС;
  - 4) эфферентного пути.
9. Признак инстинктов
  - 1) видовая специфичность;
  - 2) отсутствие их у человека;
  - 3) приобретаются в течение жизни;
  - 4) осуществляются без участия ЦНС.
10. Импринтинг формируется
  - 1) в критические периоды раннего постнатального онтогенеза;
  - 2) постоянно на протяжении всей жизни;
  - 3) в период внутриутробного развития;
  - 4) на поздних этапах онтогенеза.
11. Элементарным проявлением рассудочной деятельности (разума) животных является
  - 1) экстраполяция направления движения раздражителя;
  - 2) цикл сон – бодрствование;
  - 3) импринтинг;
  - 4) безусловные рефлексы.
12. Особенность импринтинга (запечатления)
  - 1) формируется на протяжении критического периода;
  - 2) обратим, т. е. уничтожается последующим жизненным опытом;
  - 3) требует подкрепления;
  - 4) запечатлеваются индивидуальные, а не видоспецифические характеристики объекта.
13. Условные рефлексы вырабатываются при соблюдении условия
  - 1) действие условного раздражителя предшествует безусловному;
  - 2) наличие сильного постороннего раздражителя;
  - 3) действие безусловного раздражителя предшествует условному;
  - 4) участия безусловного раздражителя не требуется.
14. Отличительная характеристика условных рефлексов от безусловных
  - 1) носят приспособительный характер;
  - 2) могут угасать;
  - 3) врожденные;
  - 4) видовые;
  - 5) не требуют подкрепления.
15. Формирование условных рефлексов происходит
  - 1) постоянно в течение жизни;
  - 2) в критические периоды онтогенеза;
  - 3) в период внутриутробного развития;
  - 4) на поздних этапах онтогенеза.



16. Установите соответствие между видами торможения условных рефлексов и их проявлениями
- |                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| 1) индукционное торможение       | а) отвлечение; |
| 2) угасательное торможение       | б) забывание;  |
| 3) дифференцировочное торможение | в) различение; |
|                                  | г) нетерпение. |
17. Появление постороннего раздражителя во время осуществления условного рефлекса приводит к развитию торможения
- 1) индукционного;
  - 2) запредельного;
  - 3) дифференцировочного;
  - 4) угасательного.
18. Длительное неподкрепление условного раздражителя безусловным приводит к развитию ... торможения условного рефлекса.
19. Закрепление условных рефлексов происходит при
- 1) многократном сочетании условного и безусловного раздражителей;
  - 2) активном состоянии коры больших полушарий;
  - 3) действии только условного раздражителя;
  - 4) развитии торможения;
  - 5) состоянии сна.
20. Увеличение силы и длительности действия условного раздражителя может привести к развитию торможения
- 1) запредельного;
  - 2) индукционного;
  - 3) дифференцировочного;
  - 4) угасательного.
21. Основоположник и его учение
- |                  |  |
|------------------|--|
| 1) И.П.Павлов    | а) учения о высшей нервной деятельности; |
| 2) А.А.Ухтомский | б) учение о доминанте;                   |
| 3) П.К.Анохин    | в) учение о функциональной системе;      |
|                  | г) учение о парабозе.                    |
22. Особенности нервных процессов, соответствующие темпераменту холерика
- 1) сильные, неуравновешенные;
  - 2) слабые процессы возбуждения и торможения;
  - 3) сильные, уравновешенные, подвижные;
  - 4) сильные, уравновешенные, инертные.
23. Особенности нервных процессов, соответствующие темпераменту флегматика
- 1) сильные;
  - 2) уравновешенные;
  - 3) подвижные;
  - 4) слабые;
  - 5) неуравновешенные.
24. Особенности нервных процессов, соответствующие темпераменту меланхолика
- 1) слабые возбуждение и торможение;
  - 2) сильные, уравновешенные, инертные;
  - 3) сильные, уравновешенные, подвижные;
  - 4) сильные, неуравновешенные.
25. Особенности нервных процессов, соответствующие темпераменту сангвиника
- 1) сильные;
  - 2) уравновешенные;
  - 3) неуравновешенные;
  - 4) слабые;

- 5) инертные.
26. Классификация типов ВНД по И.П.Павлову основывается на свойствах нервных процессов
- 1) сила и подвижность;
  - 2) уравновешенность;
  - 3) утомляемость;
  - 4) лабильность;
  - 5) автоматия.
27. Характерной особенностью в мышлении людей художественного типа является
- 1) преобладание первой сигнальной системы;
  - 2) преобладание образного способа мышления;
  - 3) преобладание второй сигнальной системы;
  - 4) преобладание логического способа мышления;
  - 5) выраженная способность к абстрагированию.
28. Характерной особенностью в мышлении людей мыслительного типа является
- 1) преобладание второй сигнальной системы;
  - 2) выраженная способность к абстрагированию;
  - 3) преобладание первой сигнальной системы;
  - 4) использование преимущественно образного способа мышления;
  - 5) преобладание синтетической деятельности.
29. Поражение моторного центра речи Брока приводит к нарушению
- 1) воспроизведения устной речи;
  - 2) воспроизведения письменной речи;
  - 3) понимания устной речи;
  - 4) понимания письменной речи.
30. Центры моторной и сенсорной речи у большинства правшей располагаются в
- 1) левом полушарии;
  - 2) правом полушарии;
  - 3) правом и левом полушариях;
  - 4) правой руке.
31. Поражение сенсорного центра речи Вернике приводит к нарушению
- 1) понимания устной речи;
  - 2) понимания письменной речи;
  - 3) воспроизведения устной речи;
  - 4) воспроизведение письменной речи.
32. Наиболее типичные физиологические механизмы долговременной памяти:
- 1) структурно-функциональные изменения синапсов;
  - 2) структурные перестройки нейронов;
  - 3) торможение биосинтеза белковых молекул;
  - 4) циркуляция импульсов по нейронным ловушкам;
  - 5) возникновение электротонического потенциала в синапсах.
33. Кратковременная память образуется на базе памяти
- 1) сенсорной;
  - 2) промежуточной;
  - 3) долговременной;
  - 4) словесно-логической.
34. Определите последовательность процессов кратковременной памяти
- 1) запоминание;
  - 2) сохранение;
  - 3) воспроизведение;
  - 4) забывание.
35. Объем зрительной памяти зависит от

- 1) длительности экспозиции материала;
  - 2) осмысленности восприятия материала;
  - 3) частоты дыхания;
  - 4) силы мышц;
  - 5) частоты пульса.
36. Наиболее типичным физиологическим механизмом кратковременной памяти является
- 1) циркуляция импульсов по нейронным ловушкам;
  - 2) структурные перестройки нейронов;
  - 3) активация биосинтеза новых белковых молекул;
  - 4) качественные изменения РНК.
37. Парадоксальная фаза сна (быстрый сон) характеризуется
- 1) появлением быстрых движений глаз;
  - 2) урежением дыхания и пульса;
  - 3) отсутствием сновидений;
  - 4) сохранением работоспособности.
38. Медленный сон (ортодоксальная фаза) характеризуется
- 1) повышением тонуса скелетных мышц;
  - 2) быстрыми движениями глаз;
  - 3) наличием сновидений;
  - 4) учащением дыхания и пульса.
39. Стадия сна, как правило, сопровождающаяся сновидениями
- 1) парадоксальная;
  - 2) ортодоксальная;
  - 3) первая;
  - 4) вторая.
40. Пробуждение происходит из-за
- 1) восстановления тонизирующих влияний ретикулярной формации на кору больших полушарий;
  - 2) уменьшения влияний ретикулярной формации на кору больших полушарий;
  - 3) снижения проявления условных рефлексов;
  - 4) понижение чувствительности.
41. Признаки сна
- 1) нарушение контакта с внешней средой;
  - 2) снижение уровня сознания;
  - 3) увеличение по частоте и снижение по амплитуде ритмов ЭЭГ;
  - 4) повышение проявления условных рефлексов;
  - 5) активное состояние коры больших полушарий.
42. Потенциал действия в первично чувствующих рецепторах возникает на базе потенциала
- 1) рецепторного;
  - 2) генераторного;
  - 3) порогового;
  - 4) покоя.
43. Вторично чувствующими рецепторам являются
- 1) фоторецепторы;
  - 2) вкусовые;
  - 3) болевые;
  - 4) тепловые;
  - 5) тактильные.
44. Установите последовательность возникновения потенциалов во вторично чувствующих рецепторах
- 1) рецепторный;

- 2) генераторный;  
3) потенциал действия.
45. Установите соответствие между отделами анализаторов и их функцией
- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 1) рецепторный отдел   | а) восприятие раздражений;      |
| 2) проводниковый отдел | б) проведение возбуждения;      |
| 3) центральный отдел   | в) анализ информации;           |
|                        | г) совершение ответной реакции. |
46. Фоторецепторами сетчатки глаза, обеспечивающими сумеречное и черно-белое зрение, являются ...
47. Адекватным раздражителем для фоторецепторов является
- 1) свет;
  - 2) звук;
  - 3) давление;
  - 4) тепло.
48. Зрительный нерв образован аксонами клеток
- 1) ганглиозных;
  - 2) фоторецепторов;
  - 3) биполярных;
  - 4) горизонтальных;
49. Кортикальный отдел зрительного анализатора располагается в ... доле коры больших полушарий
- 1) затылочной;
  - 2) лобной;
  - 3) височной;
  - 4) теменной.
50. Колбочки сетчатки глаза являются элементами ... зрения
- 1) дневного;
  - 2) цветного;
  - 3) периферического;
  - 4) сумеречного;
  - 5) черно-белого.

### **2.3.4 Рабочая программа дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний».**

Цель программы: подготовить слушателей программы по основным положениям современного учения о безопасности жизнедеятельности и оказанию первой медицинской помощи при острых заболеваниях, травмах, несчастных случаях.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
ПК-7 способностью	. Знать: факторы и причины травматизма,

обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Уметь: оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий. Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.
ПК-2 способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Знать: основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий.

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 6 часов, практические занятия – 8 часов и самостоятельная работа слушателя – 8 ч. Форма итогового контроля: **Зачет.**

### 4. Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Проблемы здоровья детей.</b> Охрана здоровья детей. Роль учителя и его место в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний. Заповеди лечебной педагогики. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Право гражданина на информацию о состоянии здоровья и факторах. Понятие социально-гигиенического мониторинга.	1		1	1
<b>Раздел 2. Основы</b>	1		2	2

<p><b>микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.</b> рипп.  Разновидности.  Полиомиелит  Инфекционные болезни в современном обществе.  Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация  Основные понятия иммунологии. Вакцины и сыворотки. Показания и противопоказания к прививкам.  Эпидемический процесс и его формы. Основные противоэпидемиологические мероприятия.</p>				
<p><b>Раздел 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация.</b>  Гипертоническая болезнь.  Ожирению  Атеросклероз.  Ишемическая болезнь сердца.  Острые терапевтические заболевания:  бронхиальная астма, ложный круп, пневмония  Симптомы острой сердечно-сосудистой недостаточности.  Признаки клинической и биологической смерти.  Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.</p>	1		2	2
<p><b>Раздел 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика.</b>  Отморожения: степени, первая медицинская помощь. Ознобление: понятие, профилактика.</p>	1		1	1

<p>Ожоги, разновидности, степени, первая медицинская помощь. Черепно-мозговые травмы Особенности переломов у детей. Возрастные особенности строения костей. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, межмышечные гематомы, вывихи. Раны: разновидности, характеристика, опасности.</p>				
<p><b>Раздел 5. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни.</b> Нравственность и интеллект как составляющие здоровой личности. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Этапы формирования здоровья. Осознание основных жизненных ценностей и целей. Логотерапия В. Франкла (ценности созидания, ценности переживания, ценности отношения к жизни и судьбе). Концепция здоровья. Три гармонии здоровья.</p>	1		1	1
<p><b>Раздел 6. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.</b> Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников. Понятие «репродуктивное здоровье». Репродуктивное поведение и его безопасность.</p>	1		1	1

Нормативно-правовая база охраны материнства и детства. Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Психогигиена. Коррекционно-воспитательная работа учител. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.				
Всего: 22	6		8	8

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 8 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
<b>Раздел 1. Проблемы здоровья детей.</b> Охрана здоровья детей. Роль учителя и его место в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний. Заповеди лечебной педагогики. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Право гражданина на информацию о состоянии здоровья и факторах. Понятие	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	1	Итоговый тест. Контрольная работа.



социально-гигиенического мониторинга.			
<p><b>Раздел 2. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.</b> рипп. Разновидности. Полиомиелит Инфекционные болезни в современном обществе. Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация Основные понятия иммунологии. Вакцины и сыворотки. Показания и противопоказания к прививкам. Эпидемический процесс и его формы. Основные противоэпидемиологические мероприятия.</p>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест. Контрольная работа.
<p><b>Раздел 3. Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Реанимация.</b> Гипертоническая болезнь. Ожирению Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца. Острые терапевтические заболевания: бронхиальная астма, ложный круп, пневмония Симптомы острой</p>	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	1	Итоговый тест. Контрольная работа.

<p>сердечно-сосудистой недостаточности. Признаки клинической и биологической смерти. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.</p>			
<p><b>Раздел 4. Характеристика детского травматизма и его профилактика.</b> Отморожения: степени, первая медицинская помощь. Ознобление: понятие, профилактика. Ожоги, разновидности, степени, первая медицинская помощь. Черепно-мозговые травмы Особенности переломов у детей. Возрастные особенности строения костей. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, межмышечные гематомы, вывихи. Раны: разновидности, характеристика, опасности.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.</p>	<p>1</p>	<p>Итоговый тест. Контрольная работа.</p>
<p><b>Раздел 5. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни.</b> Нравственность и интеллект как</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.</p>	<p>2</p>	<p>Итоговый тест. Контрольная работа.</p>

<p>составляющие здоровой личности. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Этапы формирования здоровья. Осознание основных жизненных ценностей и целей. Логотерапия В. Франкла (ценности созидания, ценности переживания, ценности отношения к жизни и судьбе). Концепция здоровья. Три гармонии здоровья.</p>			
<p><b>Раздел 6. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.</b> Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников. Понятие «репродуктивное здоровье». Репродуктивное поведение и его безопасность. Нормативно-правовая база охраны материнства и детства. Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Психогигиена. Коррекционно-</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.</p>	<p>2</p>	<p>Итоговый тест. Контрольная работа.</p>

воспитательная работа учител. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.			
Итого		8	

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля текущей и опережающей СРС – тестирование, проверка контрольных работ.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Кабинет анатомии в ауд 106., оснащенный плакатами.

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

420 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

421 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**При изучении дисциплины «Анатомия» в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Мисюк М.И.	Основы медицинских знаний и здорового образа: учебное пособие	М.: Юрайт, 2013	10
Л1.2	Назарова Е.Н.	Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие	М.: Академия, 2008	9
<b>Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Рубанович В.Б.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие	Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010	0

#### **Перечень ресурсов сети Интернет:**

- Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы
- Базы данных российских библиотек;
  - Базы данных зарубежных библиотек;
  - Полнотекстовые базы данных;
  - Электронные варианты авторефератов и диссертаций;
  - Коллекции электронных дисков;
  - Научные поисковые системы;
  - Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

#### **7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для освоения дисциплины  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1100>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

**Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1100>

## **11. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета** в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=24607>)

### **Список вопросов к зачету**

1. Основные понятия и определения дисциплины. Цель и задачи ОМЗ и ЗОЖ.
2. Охрана здоровья детей.
3. Роль учителя и его место в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.
4. Заповеди лечебной педагогики.
5. Возрастная периодизация. Акселерация и децелерация развития. «Школьная зрелость». Диагностика школьно- необходимых навыков, социальной готовности к обучению в школе. Санитарно-гигиеническая экспертиза учебных занятий.
6. Здоровье и факторы, его определяющие.
7. Показатели индивидуального здоровья. Группы здоровья .
8. Комплексная оценка состояния здоровья населения. Право гражданина на информацию о состоянии здоровья и факторах. Понятие социально-гигиенического мониторинга.
9. Критерии оценки популяционного здоровья. Общественное популяционное здоровье как фактор здорового и нездорового образа жизни .
10. Показатели популяционного здоровья .

11. Факторы, влияющие на здоровье детей .Основные понятия эпидемиологии и микробиологии .
12. Инфекционные болезни в современном обществе. Механизм развития инфекционных заболеваний, их классификация.
13. Основные понятия иммунологии.
14. Острые респираторные заболевания (ОРЗ). Грипп. Разновидности. Полиомиелит.
15. Патогенез и клинические проявления кишечных инфекций.
16. Детские инфекционные заболевания: корь, скарлатина, дифтерия, коклюш, паротит.
17. Основные понятия иммунологии. Вакцины и сыворотки. Показания и противопоказания к прививкам.
18. Туберкулез. Причины роста заболеваемости. Гепатиты. Отравления. Составление алгоритма оказания доврачебной помощи.
19. Основные противоэпидемические мероприятия.
20. Эпидемический процесс и его формы. Основные противоэпидемиологические мероприятия.
21. Составление алгоритма оказания доврачебной помощи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (неотложные состояния). Измерение АД.
22. Гипертоническая болезнь. Ожирению Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца. /Ср/
23. Составление алгоритма оказания доврачебной помощи при заболеваниях органов дыхания (неотложные состояния).
24. Острые терапевтические заболевания: бронхиальная астма, ложный круп, пневмония.
25. Составление алгоритма оказания доврачебной помощи при ЖКИ (неотложные состояния).
26. Составление алгоритма при заболеваниях эндокринной системы (неотложные состояния). Измерение сахара в крови.
27. Симптомы острой сердечно-сосудистой недостаточности. Признаки клинической и биологической смерти.
28. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
29. Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации.
30. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.
31. Раны, их характер. Опасности.
32. Раны: разновидности, характеристика, опасности.
33. ПМП при кровотечениях.
34. Кровотечения. Виды. Опасности.
35. ПМП при закрытых повреждениях.
36. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, межмышечные гематомы, вывихи.
37. ПМП при переломах костей.
38. Особенности переломов у детей. Возрастные особенности строения костей.
39. ПМП при черепно-мозговых травмах.
40. Черепно-мозговые травмы.
41. ПМП при термических повреждениях.
42. Ожоги, разновидности, степени, первая медицинская помощь.
43. Отморожения: степени, первая медицинская помощь. Ознобление: понятие, профилактика.
44. Алгоритм оказания ПМП при травматическом шоке.
45. Нравственность и интеллект как составляющие здоровой личности.
46. Комплексная оценка состояния здоровья населения.
47. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Этапы формирования здоровья.

48. Осознание основных жизненных ценностей и целей. Логотерапия В. Франкла (ценности созидания, ценности переживания, ценности отношения к жизни и судьбе).
49. Здоровье в иерархии потребностей .
50. Концепция здоровья. Три гармонии здоровья.
51. Вредные привычки как фактор риска для здоровья.
52. Негативные факторы, воздействующие на здоровье.
53. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на организм человека и формирование зависимости.
54. Алкоголизм как социальная и медицинская проблема. Наркомания как социальная и медицинская проблема. Токсикомания как медико-социальная проблема. Табакокурение. Влияние на здоровье детей и подростков. Пассивный курильщик. Профилактика.
55. Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников.
56. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.
57. Медико-педагогические аспекты профилактики болезней, передающихся половым путем.
58. Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений репродуктивного здоровья школьников.
59. Основные факторы риска развития различных форм патологий у школьников. Психогигиена. Коррекционно-воспитательная работа учителя.
60. Роль образовательных учреждений в профилактике нарушений.
61. Репродуктивного здоровья школьников.
62. Понятие «репродуктивное здоровье». Репродуктивное поведение и его безопасность. Нормативно-правовая база охраны
63. материнства и детства.
64. Принципы моделирования эргономичной деятельности школьников. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня условий обучения. Профилактика утомления.

### **2.3.5 Рабочая программа дисциплины «Использование информационных и коммуникационных технологий в обучении ФК».**

**2.3.6** Рабочая программа дисциплины «Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта».

**Цель программы:** является освоение слушателями системы научно-практических знаний, умений и компетенций для возможности их в практической работе повышения уровня ОФП у воспитанников.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**



Компетенция	Планируемые результаты обучения
<p>ПК-5 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</p>	<p>Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.  Уметь: 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.  Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>
<p>ПК -6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p>	<p>Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки.  Уметь: 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.  Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.</p>
<p>ПК - 13 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</p>	<p>Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.  Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта.  Владеть: методикой спортивной тренировки.</p>
<p>ПК – 15 способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>	<p>Знать: организационно- методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта.  Уметь: реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.  Владеть: методикой отбора в избранном виде спорта.</p>

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 6 часов, практические занятия – 8 часов и самостоятельная работа слушателя – 8 ч. Форма итогового контроля: **Зачет.**

#### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
Понятие общей и специальной физической подготовки. <u>Общая физическая подготовка.</u> <u>Специальная физическая подготовка.</u> Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения.	4			2
Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе. Классификация видов спорта. Скоростно-силовая группа видов спорта, где движения выполняются с максимальной мощностью рабочих усилий. Виды, направленных на выносливость. Виды, спорта, направленных на выносливость. Виды спорта, развивающие выносливость.  Виды спорта комплексного воздействия на организм	2		4	0,5

занимающихся				
<p>Методы совершенствования физической подготовки. Методика развития двигательных качеств. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.</p>	2		4	5
Общие рекомендации по	2			0,5

методике воспитания двигательных качеств. Методы совершенствования физической подготовки.				
Всего: 22	6		8	8

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 8 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Понятие общей и специальной физической подготовки. <u>Общая физическая подготовка.</u> <u>Специальная физическая подготовка.</u> Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.		Итоговый тест. Контрольная работа.
Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе. Классификация видов спорта. Скоростно-силовая группа видов спорта, где	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	0,5	Итоговый тест. Контрольная работа.

<p>движения выполняются с максимальной мощностью рабочих усилий.</p> <p>Виды, спорта, направленных на выносливость.</p> <p>Виды, спорта, направленных на выносливость.</p> <p>Виды спорта, развивающие выносливость.</p> <p>Виды спорта комплексного воздействия на организм занимающихся</p>			
<p>Методы совершенствования физической подготовки.</p> <p>Методика развития двигательных качеств.</p> <p>Характеристика быстроты как физического качества.</p> <p>Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств.</p> <p>Средства и методы воспитания быстроты.</p> <p>Характеристика выносливости как физического качества.</p> <p>Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.</p>	<p>5</p>	<p>Итоговый тест. Контрольная работа.</p>

<p>Средства и методы воспитания выносливости. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.</p>			
<p>Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств. Методы совершенствования физической подготовки.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.</p>	<p>0,5</p>	<p>Итоговый тест. Контрольная работа.</p>
<p>Итого</p>		<p>8</p>	

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля текущей и опережающей СРС – тестирование, проверка контрольных работ.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Кабинет анатомии в ауд 106., оснащенный плакатами.

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

422 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

423 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиал БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

##### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

**а) основная литература**

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для вузов / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.; Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити, 2007. – 430 с.

**б) дополнительная литература**

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
2. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. - 322с.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: - СПб.: СПбГТУ,1999.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.И. Евсеев.6-е изд., доп и испр. - Ростов-на-Дону:Феникс,2010. - 445 с.
5. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. Физическая культура / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 445 с.
6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 378 с.

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

- Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы
- Базы данных российских библиотек;
  - Базы данных зарубежных библиотек;
  - Полнотекстовые базы данных;
  - Электронные варианты авторефератов и диссертаций;



- Коллекции электронных дисков;
  - Научные поисковые системы;
  - Программное обеспечение.
- в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

## 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1103>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1103>

## 12. Оценка качества освоения дисциплины

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета** в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=50013>)

Список вопросов к **зачету**

1. Планирование учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.
2. Общая и специальная физическая подготовка лыжника.
3. Техническая и морально-волевая подготовка легкоатлета.
4. Основные средства спортивной подготовки лыжника.
5. Задачи общей физической подготовки.
6. Методы тренировки лыжника.

7. Структура обучения навыкам спортивной игры.
8. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
9. Методы совершенствования физической подготовки.
10. Тактическая, психологическая подготовка лыжника.
11. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.
12. Теоретическая, техническая подготовка лыжника.
13. Основные принципы тренировки лыжника.
14. Оценка уровня развития двигательных качеств.
15. Виды физической подготовки спортсмена.
16. Основные средства общей и специальной физической подготовки спортсмена в спортивных играх.
17. Принципы тренировки в спортивных играх.
18. Определение выносливости и методика ее воспитания.
19. Определение ловкости и методика ее воспитания.
20. Методы физической подготовки легкоатлета.
21. Определение силы и методика ее воспитания.
22. Основные средства физической подготовки легкоатлета.
23. Определение гибкости и методика ее воспитания.
24. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике.
25. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке.
26. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм.
27. Основные принципы подготовки легкоатлета.
28. Определение быстроты и методика ее воспитания.
29. Теоретическая, тактическая подготовка легкоатлета.
30. Общая и специальная подготовка в спортивных играх.
31. Теоретическая, тактическая подготовка в спортивных играх.
32. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в спортивных играх.
33. Задачи специальной физической подготовки.
34. Структура системы спортивной подготовки.

### **2.3.7. Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта».**

**Целью** изучения курса является освоение слушателями системы научно- практических знаний, умений и компетенций в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

### **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**

Компетенция	Планируемые результаты обучения
<p>ПК-5- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися</p>	<p><b>Знать:</b> общие закономерности в области теории физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b> показать и объяснить отдельные упражнения, составить отдельный комплекс упражнений, план урока;</p> <p><b>Владеть навыками:</b> достаточными теоретическими знаниями в общекультурной и профессиональной деятельности;</p>
<p>ПК 6 - уметь оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;</p>	<p><b>Знать:</b> педагогические принципы, средства, методы, формы организации физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b> составлять учебную документацию; самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками рационального применения учебного времени в процессе проведения различных видов занятий;</p>

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 20 часов, практические занятия –12 часов и самостоятельная работа слушателя – 16 ч. Форма итогового контроля: **ЭКЗАМЕН.**

4.Содержание дисциплины: №, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры. Ведущие понятия методики физической культуры. Место теории и методики физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.	4	2		2
Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания в нашей стране. Основы системы физического воспитания. Основные направления системы физического воспитания. Задачи физического воспитания. Физическое	4	4		4

упражнение (понятие).				
Содержание и форма физических упражнений. Общее понятие о технике физических упражнений. Характеристики движений. Педагогические классификации физических упражнений. Понятие метода, его назначение и использование.	4	2		2
Требования к выбору методов. Классификация методов. Словесные методы обучения. Наглядные методы обучения. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).	4	2		4
Определение понятия навык. Разновидности навыков. Формирование навыка.	5	2		4
Всего: 48	20	12		16

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 8 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение домашних заданий и ответы на вопросы.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Теория и методика физической культуры. Ведущие понятия методики физической культуры. Место теории и методики физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Тест
Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания в нашей стране. Основы системы физического воспитания. Основные направления системы физического воспитания. Задачи физического	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	4	Тест

воспитания. Физическое упражнение (понятие).			
Содержание и форма физических упражнений. Общие понятия о технике физических упражнений. Характеристики движений. Педагогические классификации физических упражнений. Понятие метода, его назначение и использование.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Тест
Требования к выбору методов. Классификация методов. Словесные методы обучения. Наглядные методы обучения. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	4	Тест
Определение понятия навык. Разновидности навыков. Формирование навыка.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	4	Тест
Итого		16	

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, изучение программного обеспечения, подготовка к тестированию и зачету, выполнение заданий.

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля текущей и опережающей СРС – тестирование, устный опрос, проверка домашних заданий.

## **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

424 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

425 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор и видеомаягнитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

## **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

#### **Основная:**

4. Емельянова И.Н. Теория и методика воспитания (1-е изд.) учеб. пособие. – М.: Педагогика, 2008. - 256 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 480 с.
6. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: Академия, 2014. – 256 с.

#### **Дополнительная:**

6. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Кумарин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. - СПб., 1999.
7. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр

"Академия", 2008. – 528 с.

8. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе. – М., 1983.
9. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
10. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.

### **Перечень ресурсов сети Интернет:**

### **7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для выполнения практических заданий по данной дисциплине:

К каждой теме приведены контрольные вопросы, упражнения и задачи. Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.

Размещены в системе дистанционного обучения:

### **13. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена.

Оценочные материалы:

Для текущего и итогового контроля знаний, а также для обучения и самоподготовки учащихся используется тестирование и проверка выполненных заданий размещенных в системе СДО по адресу:.

Оценка уровня освоения дисциплины» осуществляется в виде текущего и итогового контроля успеваемости студентов университета и на основе критериев оценки уровня освоения.

№п/п	Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств	Место размещения
1	Текущий контроль	Тестирование, проверка	Тесты	

		выполненных заданий		
2	Итоговый контроль	Экзамен		

### Список вопросов к итоговой аттестации

41. Место и значение дисциплины "Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" в подготовке специалистов.
42. Характеристика основных разновидностей физического воспитания школьников.
43. Основные понятия предмета "Физическая культура" ("физическое воспитание", "физкультурное образование", предмет "Физическая культура", методика, технология учебного процесса).
44. Характеристика основных разновидностей физкультурного образования.
45. Становление теории и методики преподавания предмета "Физическая культура».
46. Современные теории и методики обучения предмету "Физическая культура".
47. Место и значение предмета "Физическая культура" в содержании общего образования.
48. Комплекс педагогических задач предмета "Физическая культура".
49. Характеристика основных концепций предмета "Физическая культура».
50. Функции предмета "Физическая культура".
51. Цели предмета "Физическая культура".
52. Государственный образовательный стандарт по предмету "Физическая культура".
53. Характеристика основных программ по физическому воспитанию школьников.
54. Особенности методики уроков в начальных, средних и старших классах обще
55. Характеристика основных документов, регламентирующих содержание образования по предмету "Физическая культура".
56. Структура содержания образования по предмету "Физическая культура".
57. Обучение двигательным действиям на уроке физической культуры.
58. Характеристика дидактических принципов в процессе физического воспитания.
59. Содержание урока физической культуры в общеобразовательной школе.
60. Вводно-подготовительная часть урока по физической культуре.
61. Основная часть урока по физической культуре.
62. Заключительная часть урока по физической культуре.
63. Формы организации деятельности педагога, и учащихся на уроке физической культуры.
64. Требования к уроку физической культуры в школе.
65. Подготовка учителя физической культуры к уроку.
66. Планирование и программирование учебного процесса по физической культуре в школе.
67. Характеристика основных документов планирования учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
68. Методы анализа урока физической культуры в школе.
69. Схема анализа урока физической культуры.
70. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе.
71. Формы организации и требования к контролю за ходом учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.
72. Оценка и отметка в оценочно-аналитической компоненте технологии учебно- воспитательного процесса.
73. Критерии и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
74. Домашние задания по физической культуре.



75. Педагогический контроль за физической подготовленностью учащихся,
76. Воспитание навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры.
77. Внеклассная работа по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
78. Методика урока физической культуры в малокомплектной сельской школе.
79. Организация и методика проведения занятий со школьниками отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе
80. Федеральный комплект учебных пособий по физической культуре.

### 2.3.8 Рабочая программа дисциплины «Физиология ФВиС».

Цель программы: является изучение физиологических закономерностей функционирования клеток, органов и систем организма в целом при адаптации к физическим нагрузкам, физиологических особенностей занятий отдельными видами спорта в условиях разнообразных факторов внешней среды.

#### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-3 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Знать: основные особенности физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности. Владеть: методиками определения основных особенностей физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-13 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	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
ПК-16 способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма	Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний. Уметь: использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать

и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Владеть: методиками спортивного массажа.
--	---

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, практические занятия – 12 часов и самостоятельная работа слушателя – 10 ч. Форма итогового контроля: **Зачет.**

### 4. Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
1. Общие принципы физиологической классификации физических упражнений. 2. Классификация циклических упражнений. 3. Классификация ациклических упражнений. 4. Предстартовое состояние и разминка. 5. Вработывание. 6. Устойчивое состояние. 7. Утомление. 8. Восстановление.	2		2	2
1. <u>Основные функциональные эффекты тренировки.</u> 2. <u>Пороговые (критические) нагрузки.</u> 3. <u>Специфичность тренировочных эффектов.</u> 4. <u>Обратимость тренировочных эффектов.</u> 5. <u>Тренируемость.</u> 6. Принципиальные отличия спорта высших достижений и физической культуры.	2		2	2
1. Спортивная гимнастика. 2. Отдельные виды легкой атлетики. 3. Лыжные гонки. 4. Конькобежный спорт. 5. Велосипедный спорт. 6. Гребля. 7. Плавание.	2			4

8 Спортивные игры.				
9 Тяжелая атлетика.				
10 Борьба и искусственное снижение веса.				
11 Альпинизм и горный туризм.				
Проблема допинга в спорте высших достижений.	2			2
1.Определение максимального потребления кислорода (МПК) 2. Определение физической работоспособности по тесту PWC170 3. Определение ортостатической устойчивости 4. Определение вегетативных показателей сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания при различных состояниях спортсмена во время мышечной деятельности и в период восстановления 5.Физиологическая характеристика спортивных игр 6.Физиологическая кривая урока физической культуры			2 2 2 2 2 2	
Всего: 30	8		12	10

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
9. Общие принципы физиологической классификации физических упражнений. 10. Классификация циклических упражнений. 11. Классификация ациклических упражнений. 12. Предстартовое состояние и разминка. 13. Вработывани	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Контрольная работа

<p>е. 14. Устойчивое состояние. 15. Утомление. 16. Восстановление.</p>			
<p>7. <u>Основные функциональные эффекты тренировки.</u> 8. <u>Пороговые (критические) нагрузки.</u> 9. <u>Специфичность тренировочных эффектов.</u> 10. <u>Обратимость тренировочных эффектов.</u> 11. <u>Тренируемость.</u> 12. Принципиальные отличия спорта высших достижений и физической культуры.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.</p>	2	Контрольная работа
<p>Спортивная гимнастика. 12 Отдельные виды легкой атлетики. 13 Лыжные гонки. 14 Конькобежный спорт. 15 Велосипедный спорт. 16 Гребля. 17 Плавание. 18 Спортивные игры. 19 Тяжелая атлетика. 20 Борьба и искусственное снижение веса. 21 Альпинизм и горный туризм.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.</p>	4	Контрольная работа
<p>Проблема допинга в спорте высших достижений.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.</p>	2	Контрольная работа

### Перечень учебно-методического обеспечения

самостоятельной работы, контроля знаний, фонд оценочных средств

### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

Для решения указанных задач студентам предлагаются следующие контрольные вопросы и задания:

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ.

## **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

426 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

427 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор и видеоманитон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

## **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Лабораторный практикум по физиологии.

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

11. Большой практикум по физиологии: Учеб. пособ. для студ. вузов /Под ред. А.Г.Камкина. – М.: Академия, 2007. – 442с. (рекомендовано УМО)
12. Большой практикум по физиологии человека и животных: В 2 т. Учеб. для вузов / Под ред. Ноздрачева. - М.: Изд. «Академия», 2007. - Гриф (Т.1 Физиология нервной, мышечной и сенсорных систем. - 608с. Т.2 Физиология висцеральных систем. - 544с.)
13. Смирнов В.М. Физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебное пособие для студ.вузов. - М.: Академия, 2007. – 334 с.
14. Большой практикум по физиологии: Учеб. пособ. для студ. вузов /Под ред. А.Г.Камкина. – М.: Академия, 2007. – 442с. (рекомендовано УМО)
15. Большой практикум по физиологии человека и животных: В 2 т. Учеб. для вузов / Под ред. Ноздрачева. - М.: Изд. «Академия», 2007. - Гриф (Т.1 Физиология нервной, мышечной и сенсорных систем. - 608с. Т.2 Физиология висцеральных систем. - 544с.)
16. Смирнов В.М. Физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебное пособие для студ.вузов. - М.: Академия, 2007. – 334 с.

**Дополнительная литература**

17. Данилова Н.Н. Психофизиология: учеб. – М., 2007. – 367с.
18. Исакова А.Т. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Исакова А.Т. – М: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 150с. Гриф УМО
19. Исакова А.Т., Ситдииков Ф.Г. Тестовые задания по физиологии человека и животных: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Исакова А.Т., Ситдииков Ф.Г. – Уфа: Гилем, 2012. – 130с. Гриф УМО
20. Караулова Л.К. Физиология: учеб.пособие. – М., 2009. – 377с.

**Интернет-ресурсы**

- методические сайты

- <http://www.medicinform.net/human/fisiology.htm>
- <http://meduniver.com/Medical/Physiology/>
- <http://www.e-anatomy.ru/>
- <http://www.bibliotekar.ru/>
- <http://elibrary.ru> (журнал «Физиология человека»)

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

- Базы данных российских библиотек;
  - Базы данных зарубежных библиотек;
  - Полнотекстовые базы данных;
  - Электронные варианты авторефератов и диссертаций;
  - Коллекции электронных дисков;
  - Научные поисковые системы;
  - Программное обеспечение.
- в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

## 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины

Физиология	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24495">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24495</a>
------------	---

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&notifyeditingon=1>

## 14. Оценка качества освоения дисциплины

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета** в виде итогового тестирования (ссылка:

<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=915&notifyeditingon=1>)

Список вопросов к **зачету**

1. Классификация различных видов упражнений.
2. Циклические упражнения.
3. Ациклические упражнения.
4. Предстартовое состояние и разминка.
5. Вработывание.
6. Устойчивое состояние и утомление.
7. Восстановительные процессы.

8. Физиологическая характеристика вида спорта (по выбору студента).
9. Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом.
10. Изменения антропометрических показателей развития: рост, вес.
11. Акселерация: проблемы и причины.
12. Возрастные изменения скелета.
13. Возрастные изменения скелетных мышц.
14. Физиологические возрастные изменения скелетных мышц.

Критические периоды развития движений. Физиологические основы обучения движениям.

1. Дайте физиологическую характеристику одного из видов спорта (по выбору студента).
2. Приведите примеры циклических упражнений. Какие циклические упражнения при занятиях своим видом спорта вы используете.
3. На чем основана физиологическая классификация ациклических упражнений. Встречаются ли ациклические упражнения при занятиях своим видом спорта?
4. К общим физиологическим закономерностям занятиями физической культурой и спортом относятся: тренировочные эффекты, пороговые нагрузки, обратимость, тренируемость. Как на практике реализуются эти закономерности? Опишите тренировочный процесс с этой точки зрения.
5. Дайте физиологическую характеристику предстартового состояния. Как может повлиять разминка на изменение этого состояния?
6. В чем состоит физиологический смысл восстановительных процессов? Какие восстановительные мероприятия применяются лично вами?
7. Какие положения тела вам известны? Охарактеризуйте осанку. Как физические упражнения могут влиять на формирование осанки? Приведите примеры зависимости формирования осанки от занятий определенным видом спорта. Что нужно сделать, чтобы избежать негативных последствий?
8. Почему разными видами спорта лучше начинать заниматься в разном возрасте? Обоснуйте свой ответ с точки зрения анатомо-физиологических качеств организма.
9. Какие препараты могут считаться в спорте допингом? Что бы вы лично сделали для борьбы с этим злом?
10. К каким физиологическим изменениям в организме ведут занятия массовой физической культурой, и в чем принципиальные отличия между ФК и спортом высших достижений?

### **2.3.10 Рабочая программа дисциплины «Спортивная медицина».**



Цель программы: является изучение физиологических закономерностей функционирования клеток, органов и систем организма в целом при адаптации к физическим нагрузкам, физиологических особенностей занятий отдельными видами спорта в условиях разнообразных факторов внешней среды.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки. Уметь: 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. Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.
ПК-13 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	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
ПК-16 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	Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний. Уметь: использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся. Владеть: методиками спортивного массажа.

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, практические занятия – 12 часов и самостоятельная работа слушателя – 10 ч. Форма итогового контроля: **Зачет.**

### 4. Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
Введение. Основы организации спортивной медицины в России	1			2
Основы общей патологии. Диагностика физической работоспособности и функциональной готовности спортсмена.	1			2
Основы эпидемиологии инфекционных и неинфекционных заболеваний.	1			2
Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом	2			4
Содержание и методы медико-педагогического контроля за физкультурником и спортсменам.	2		4	
Врачебный контроль за физическим воспитанием детей и подростков	2		4	
Средства и методы восстановления в спорте	1		2	
Всего: 30	8		12	10

### 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной	Трудоемкость	Форма проверки СРС
--------	---------------------	--------------	--------------------

	работы слушателя	в часах	
Введение. Основы организации спортивной медицины в России	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Контрольная работа
Основы общей патологии. Диагностика физической работоспособнос ти и функциональной готовности спортсмена.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Контрольная работа
Основы эпидемиологии инфекционных и неинфекционных заболеваний.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Контрольная работа
Заболевания и травмы при занятиях физической культурой и спортом	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	4	Контрольная работа

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

#### **самостоятельной работы, контроля знаний, фонд оценочных средств**

#### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

Для решения указанных задач студентам предлагаются следующие контрольные вопросы и задания:

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

428 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

429 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Лабораторный практикум по физиологии.

- Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;
- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиал БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

##### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

#### **При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

1. Основы медицинских знаний: учеб. пособ. для студ. учрежд. высш. проф. образ./С.А. Лытаев, А.П. Пуговкин.-2-е изд., испр.-М.:Академия,2012.-271с.:ил.-(Высшее профессиональное образование).-(Бакалавриат).

2.Макарова Г.А. Спортивная медицина:Учебник для студ. вузов, сущ.образ.деятельность по направ.521900-Физич.культура и спец.022300-Физич.культура и спорт/Г.А. Макарова .-М. : Советский спорт,2012.-478с.:ил.

3. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта:руководство для спортивных врачей и тренеров/В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов.-М.:Владос,2008.-551с.:ил.

#### Дополнительная литература

1. Бутченко Л. А., Кушаковский М. С., Журавлева Н. Б.; Дистрофия миокарда у спортсменов, М.: Медицина, 1980.
2. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера, М.: ФиС, 1981.
3. Карпман В. Л. Спортивная медицина. М.: ФиС, 1980.
4. Тихвинский С. Б., Хрушев С. В. Детская спортивная медицина. М.: Медицина, 1980.
5. Чоговадзе А. В., Бутченко Л. А. Спортивная медицина. М.: Медицина 1984.

#### Интернет-ресурсы

- Сайт Государственной публичной библиотеки <http://www.shpl.ru>
- [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru) – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
- [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) – сайт Федерального агентства по образованию МоиН РФ
- <http://www.rubicon.com/> - Интернет-энциклопедии
- [www.bezopasnost.edu66.ru](http://www.bezopasnost.edu66.ru) – инфор. портал «Безопасность. Образование. Человек»
- [www.knigafund.ru](http://www.knigafund.ru) – электронно-библиотечная система «Книгофонд»
- <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии он-лайн
- <http://www.consultant.ru> – правовой сайт КонсультантПлюс

#### Перечень ресурсов сети Интернет:

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

- Базы данных российских библиотек;
- Базы данных зарубежных библиотек;
- Полнотекстовые базы данных;
- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;
- Коллекции электронных дисков;
- Научные поисковые системы;
- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

#### 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины

Физиология	<a href="http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=2096">http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=2096</a>
------------	---

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

**Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1089&notifyeditingon=1>

## **15. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета** в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=48667>)

Список вопросов к **зачету**

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. Медицинское обследование занимающихся физической культурой.
3. Медицинское обследование занимающихся спортом.
4. Кабинеты врачебного контроля. Задачи, структура, организация.
5. Врачебно физкультурный диспансер. Задачи, структура, организация.
6. Медицинское обеспечение массовых форм физической культуры.
7. Медицинское обеспечение детей и подростков, занимающихся физической культурой.
8. Первичное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Повторное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
10. Дополнительное обследование лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
11. Врачебно – спортивная консультация.
12. Учение о физическом развитии.
13. Понятие о генотипе.
14. Понятие о фенотипе.

15. Понятие о телосложении.
16. Понятие о конституции.
17. Основные морфофункциональные показатели физического развития.
18. Методы исследования физического развития.
19. Соматоскопия.
20. Антропометрия.
21. Оценка осанки (правильная осанка и типы нарушений осанки, сколиозы).
22. Формы стопы.
23. Плоскостопие.
24. Показатели физического развития.
25. Определение веса жировой массы тела (по Матейки).
26. Абсолютное количество мышечной ткани (по Матейки).
27. Определение активной массы тела.
28. Оценка результатов исследования физического развития.
29. Метод антропометрических стандартов.
30. Особенности физического развития и телосложения представителей различных видов спорта.
31. Оценка функционального состояния нервной системы.
32. Оценка функционального состояния сенсорной системы.
33. Понятие о тренированности.
34. Оценка функционального состояния нервно – мышечной системы.
35. Формы организации врачебно – педагогических наблюдений.
36. Оперативные, текущие и этапные обследования.
37. Оперативные обследования.
38. Текущие обследования.
39. Этапные обследования.
40. Самоконтроль в процессе тренировок.
41. Самоконтроль в процессе соревнований.
42. Классификация восстановительных средств.
43. Педагогические средства восстановления.
44. Психологические средства восстановления.
45. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
46. Методы врачебного контроля при занятиях физической культурой (субъективные и объективные).
47. Причины заболеваний у спортсменов.
48. Структура заболеваемости у спортсменов.
49. Причины, непосредственно связанные со спортом - нагрузка, нерациональный режим и условия тренировки, быта и питания.
50. Распределение школьников на медицинские группы.

### 2.3.11 Рабочая программа дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт».

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по лыжному спорту.

#### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-4 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты. Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов. Владеть: методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.
ПК-5 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки. Уметь: 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. Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.

#### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, лабораторные занятия – 8 часов и самостоятельная работа слушателя – 10 ч. Форма итогового контроля: **Экзамен.**

#### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО	2			



СПОРТА.				
МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .	1			2
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ . Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование, лыжные мази, спортивные сооружения. Основы техники передвижения на лыжах. Методика обучения передвижению на лыжах. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМИ, ЮНОШАМИ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ.	2	4		2
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ.	2			2
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ .	1	2		

Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.				
Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.		2		2
Всего: 30	8	10		10

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ С ДЕТЬМИ, ПОДРОСТКАМ И, ЮНОШАМИ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ .	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест
МЕСТО И	Изучение материала в	2	Итоговый тест

ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.		
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИ Й ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Выполнение задания.	2	Итоговый тест

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

430 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

431 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения;
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учрежд. высш. профес. образ. / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева: под ред. Г.А. Сергеева. – 2-е изд., стер. – М.: изд.центр «Академия», 2013. – 176 с. (Сер. Бакалавриат).
2. Мелентьева Н.Н. Методика обучения спускам на лыжах / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Чистые пруды, 2010. – 29 с.
3. Мелентьева Н.Н. Методика обучения торможению на лыжах / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Чистые пруды, 2010. – 31 с.

**Дополнительная литература**

1. Дронов, В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста [Текст]: метод. пособие / В. Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для институтов Физ. Культ / Л П Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 543 с.
3. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника [Текст]: Учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с.

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

- Базы данных российских библиотек;
- Базы данных зарубежных библиотек;
- Полнотекстовые базы данных;
- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;
- Коллекции электронных дисков;
- Научные поисковые системы;
- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФКиС. Среди которых 4 кандидата наук.

## 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины <http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1305>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

## **16. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=49095>)

Список вопросов к Экзамену

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;
  - попеременному четырехшажному 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 обучении поворотам в движении на склоне:
  - переступанием;
  - упором;
  - плугом;
  - из упора;
  - на параллельных лыжах.
21. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
22. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
23. Уроки лыжной подготовки в школе.
24. Внеурочные формы занятий на лыжах.
25. Анализ школьных программ по лыжной подготовке.
26. Содержание и методика проведения уроков в различных классах.
27. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
28. Начальное обучение передвижению на лыжах.
29. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
30. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.
31. Игры на лыжах.
32. Домашние задания по лыжной подготовке.
33. Учет успеваемости по лыжной подготовке.
34. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах.
35. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.
36. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
37. Содержание подготовки в лыжном спорте.
38. Основные средства подготовки в лыжном спорте.

39. Методы подготовки в лыжном спорте.
40. Планирование и управление процессом подготовки.
41. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.
42. Особенности подготовки юных лыжниц-гонщиц.
43. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
44. Классификация соревнований.
45. Планирование соревнований.
46. Положение о соревнованиях.
47. Подготовка мест соревнований.
48. Работа с судейской коллегией.
49. Организация и проведение соревнований в школе.
50. Обязанности судей.

### **2.3.13 Рабочая программа дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные и подвижные игры».**

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по спортивным играм.

#### **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
<b>ПК-4</b> 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты. Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов. Владеть: методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.
<b>ПК-5</b> 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки. Уметь: 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. Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.

#### **3. Трудоемкость дисциплины.**

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, лабораторные занятия – 10 часов и самостоятельная работа слушателя – 10 ч. Форма итогового контроля: **Экзамен.**

**4.Содержание дисциплины:**

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	2			2
Терминология гимнастических упражнений.	2	2		
Урок гимнастики.	2			
Основы обучения гимнастическим упражнениям . Методика обучения гимнастическим упражнениям. Проведение гимнастики. ур Общеразвивающие упражнения без Предмета. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке скамейке. Упражнения в метании. Упражнения в лазании. Простые прыжки. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорные прыжки.	4	6		4



Брусья низкие и средние.				
Профилактика травматизма на занятиях.		2		4
Всего: 30	8	10		10

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест
Упражнения лазаний. Акробатические упражнения. Профилактика травматизма на занятиях.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	8	Итоговый тест

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;

- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

432 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

433 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения;
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиал БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

##### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

**Баршай В.М. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 331 с.**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образ. учрежд. ВПО, осуществляющих образ. деятельность по напр. «Физическая культура» / Е.С. Крючек и др. – М.: Академия, 2012. – 283 с.**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образ. учрежд. ВПО, осущ. образ. деят. по напр. «Физич. культура» / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 283 с.**

**Дополнительная:**

- 1. Гимнастика и методика ее преподавания: уч. Для вузов. Под редакцией Н.К. Меньшикова.- СПб.: издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2012 г**
- 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 479 с.**
- 3. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., Академия, 2008. – 448 с.**

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

Базы данных российских библиотек;

- Базы данных зарубежных библиотек;

- Полнотекстовые базы данных;

- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;

- Коллекции электронных дисков;

- Научные поисковые системы;

- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

**7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для освоения дисциплины  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

#### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

### **17. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=49097>)

Список вопросов к Экзамену

- 1.Конь: «прыжок согнув ноги». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 2.Конь: «прыжок ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 3.Конь: «прыжок углом». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 4.Конь: «прыжок боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 5.Брусья: «кувырок вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 6.Брусья: «соскок махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 7.Брусья: «соскок ноги врозь на концах жердей». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)

- 8.Брусья: «подъем махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 9.Перекладина: «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 10.Перекладина: «подъем правой (левой) с разбега в упор, ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 11.Перекладина: «оборот вперед в упор, ноги врозь правой (левой)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 12.Перекладина: «оборот назад в упоре, ноги врозь правой (левой)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 13.Перекладина: «соскок махом вперед и назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 14.Перекладина: «соскок дугой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 15.Акробатика: «кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 16.Акробатика: «длинный кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 17.Акробатика: «кувырок вперед в стойку на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 18.Акробатика: «высоко-далекий кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 19.Акробатика: «кувырок назад согнувшись». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 20.Акробатика: «переворот боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 21.Акробатика: «кувырок назад в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 22.Акробатика: «переворот вперед, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 23.Акробатика: «стойка на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 24.Акробатика: «стойка на голове». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 25.Акробатика: «стойка на руках, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 26.Акробатика: «мост из положения лежа на спине и с наклоном назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 27.Акробатика: «мост с поворотом кругом вправо (влево)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
-

### 2.3.14 Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: спортивные и подвижные игры»

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения тренировочных занятий по спортивным играм.

#### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-21 самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма	Знать: историю, теорию и методику избранного вида спорта. Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий. Владеть: техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.

#### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лабораторные занятия – 6 часов и самостоятельная работа слушателя – 4 ч. Форма итогового контроля: **Зачет**.

#### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры.				2
Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и		2		

методы обучения на отдельных этапах.				
Учет возрастных особенностей и подготовленности занимающихся в процессе обучения спортивным играм.				2
Особенности обучения технике игры и тактическим действиям.		4		
Всего: 10		6		4

### 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры.	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет
Учет возрастных особенностей и подготовленности и занимающихся в процессе обучения	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет

спортивным играм.			
----------------------	--	--	--

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к зачету.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

- Спортивный зал №1, тренажерный зал, гимнастический зал.
- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

##### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**

#### **При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд, стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.



Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу. – М., 1996.

Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов/ Под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. 304 с.

Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд, стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А.В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2008.

Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. \_ 112 с. Официальные правила волейбола.

#### **Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

Базы данных российских библиотек;

- Базы данных зарубежных библиотек;

- Полнотекстовые базы данных;

- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;

- Коллекции электронных дисков;

- Научные поисковые системы;

- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

#### **7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для освоения дисциплины <http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые

решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

**Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

**18. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета**.

Список вопросов к **Зачету**

1. Характеристика спортивных игр. Предмет и задачи курса. Основные понятия и терминология.
2. Знания, умения и навыки в области спортивных игр и их место в структуре деятельности педагога по физической культуре и спорту. Спортивные игры в системе физического воспитания.
3. Игровая деятельность как эффективное средство физического воспитания.
4. Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх.
5. Структура обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств.
6. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
7. Основные понятия в волейболе. Классификация техники, правила игры.
8. Волейбол: техника игры в нападении и методика обучения.
9. Волейбол: техника игры в защите и методика обучения.
10. Волейбол: тактика игры в нападении и методика обучения.
11. Волейбол: тактика игры в защите и методика обучения.
12. Физическая подготовка волейболистов.
13. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки по волейболу.
14. Организационно-методические основы использования спортивных игр в физическом воспитании детей и подростков.
15. Уроки физической культуры по спортивным играм.
16. Тренировочные занятия по спортивным играм.
17. Проведение массовых соревнований по спортивным играм.

18. Методические особенности использования спортивных игр в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.
19. Формы организации занятий спортивными играми.
20. Планирование как функция управления в спортивных играх.
21. Комплексный контроль как функция управления в спортивных играх.
22. Тренировочный процесс и компоненты тренировки в спортивных играх.
23. Основы спортивной тренировки в спортивных играх.
24. Меры безопасности и профилактики травматизма в спортивных играх..
25. Соревнования по спортивной игре и его организация. Виды соревнований.
26. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).
27. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
28. Основные понятия в баскетболе. Классификация техники, правила игры.
29. Баскетбол: техника игры в нападении и методика обучения.
30. Баскетбол: техника игры в защите и методика обучения.
31. Баскетбол: тактика игры в нападении и методика обучения.
32. Баскетбол: тактика игры в защите и методика обучения.
33. Физическая подготовка баскетболистов.
34. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки по баскетболу.
35. История, современное состояние и перспективы развития футбола.
36. Основные понятия в футболе. Классификация техники, правила игры.
37. Футбол: техника нападения и методика обучения.
38. Футбол: техника защиты и методика обучения.
39. Футбол: техника игры вратаря и методика обучения.
40. Футбол: тактика игры и методика обучения.
41. Физическая подготовка футболиста.
42. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки по футболу.
43. История, современное состояние и перспективы развития гандбола.
44. Основные понятия в гандболе. Классификация техники, правила игры.
45. Гандбол: техника нападения и методика обучения.
46. Гандбол: техника защиты и методика обучения.
47. Гандбол: техника игры вратаря и методика обучения.
48. Гандбол: тактика игры и методика обучения.
49. Спортивные игры в учебной программе по физической культуре.
50. Характеристика игры теннис: история, современное состояние, правила игры, техника и тактика игры.
51. Характеристика игры настольный теннис: история, современное состояние, правила игры, техника и тактика игры.
52. Характеристика игры бадминтон: история, современное состояние, правила игры, техника и тактика игры.

### 2.3.15 Рабочая программа дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика».

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по спортивным играм.

#### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-4 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты. Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов. Владеть: методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.
ПК-5 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки. Уметь: 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. Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.

#### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, лабораторные занятия – 10 часов и самостоятельная работа слушателя – 10 ч. Форма итогового контроля: **Экзамен.**

#### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
Гимнастика, как спортивно-	2			2

педагогическая дисциплина в системе физического воспитания				
Терминология гимнастических упражнений.	2	2		
Урок гимнастики.	2			
Основы обучения гимнастическим упражнениям . Методика обучения гимнастическим упражнениям. Проведение ур гимнастики. Общеразвивающие упражнения без Предмета. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке скамейке. Упражнения в метании. Упражнения в лазании. Простые прыжки. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Брусья низкие и средние.	4	6		4
Профилактика травматизма на занятиях.		2		4
Всего: 30	8	10		10

### 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест
Упражнения лазаний. Акробатические упражнения. Профилактика травматизма на занятиях.	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	8	Итоговый тест

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

434 - 15 1 IBM. HUB. сеть 100 Mbit/c.

435 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиал БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

**Баршай В.М. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 331 с.**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образ. учрежд. ВПО, осуществляющих образ. деятельность по напр. «Физическая культура» / Е.С. Крючек и др. – М.: Академия, 2012. – 283 с.**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образ. учрежд. ВПО, осущ. образ. деят. по напр. «Физич. культура» / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 283 с.**

**Дополнительная:**

- 1. Гимнастика и методика ее преподавания: уч. Для вузов. Под редакцией Н.К. Меньшикова.- СПб.: издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2012 г**
- 2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 479 с.**
- 3. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., Академия, 2008. – 448 с.**

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

Базы данных российских библиотек;

- Базы данных зарубежных библиотек;

- Полнотекстовые базы данных;

- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;

- Коллекции электронных дисков;

- Научные поисковые системы;

- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

**7. Методические указания для обучающихся**



Имеются методические указания для освоения дисциплины  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

#### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

### **19. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **экзамена** в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=49097>)

Список вопросов к **Экзамену**

- 1.Конь: «прыжок согнув ноги». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 2.Конь: «прыжок ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 3.Конь: «прыжок углом». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 4.Конь: «прыжок боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 5.Брусья: «кувырок вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 6.Брусья: «соскок махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 7.Брусья: «соскок ноги врозь на концах жердей». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 8.Брусья: «подъем махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 9.Перекладина: «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 10.Перекладина: «подъем правой (левой) с разбега в упор, ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 11.Перекладина: «оборот вперед в упор, ноги врозь правой (левой)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)

- 12.Перекладина: «оборот назад в упоре, ноги врозь правой (левой). (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 13.Перекладина: «соскок махом вперед и назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 14.Перекладина: «соскок дугой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 15.Акробатика: «кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 16.Акробатика: «длинный кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 17.Акробатика: «кувырок вперед в стойку на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 18.Акробатика: «высоко-далекий кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 19.Акробатика: «кувырок назад согнувшись». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 20.Акробатика: «переворот боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 21.Акробатика: «кувырок назад в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 22.Акробатика: «переворот вперед, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 23.Акробатика: «стойка на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 24.Акробатика: «стойка на голове». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 25.Акробатика: «стойка на руках, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 26.Акробатика: «мост из положения лежа на спине и с наклоном назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
  - 27.Акробатика: «мост с поворотом кругом вправо (влево)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 

### **2.3.16 Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика».**

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения тренировочных занятий по гимнастике.

#### **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
ПК-21 самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском	Знать: историю, теорию и методику избранного вида спорта. Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий.

спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма	Владеть: техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.
---	--

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лабораторные занятия – 6 часов и самостоятельная работа слушателя – 4 ч. Форма итогового контроля: **Зачет**.

### 4. Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка.		2		2
Соревнования и соревновательная подготовка. Соревновательная деятельность, соревновательные действия и нагрузки. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки		4		2

спортсменов.				
Всего: 10		6		4

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка.	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет
Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов.	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к зачету.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

## 6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

- Спортивный зал №1, тренажерный зал, гимнастический зал.
- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);

- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

## **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиал БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

### **При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – Изд. 2-е, испр. – М.: Академия, 2011. – 384 с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
3. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., Академия, 2008. – 448 с.

#### **Дополнительная:**

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 479 с.
3. Алексеев С. В. Спортивное право России. Правовые основы физ. культуры и спорта: Учебник для студ. вузов, обуч. по направл. 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физ. культура и спорт" / С. В.Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - 2-е изд., стер. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007; Закон и право. - 671 с.

### **Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

Базы данных российских библиотек;

- Базы данных зарубежных библиотек;

- Полнотекстовые базы данных;

- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;

- Коллекции электронных дисков;

- Научные поисковые системы;

- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

### **7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для освоения дисциплины <http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.

- Электронные лекции.

- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).

- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.

- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

#### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

### **20. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета**.

Список вопросов к **Зачету**

1. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки
2. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов
3. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных спортсменов
4. Основы управления подготовкой спортсменов
5. Педагогические направления подготовкой спортсменов
6. Педагогические средства восстановления в спорте
7. Психологические средства восстановления в спорте
8. Утомление и восстановление в спорте
9. Медико – биологические средства восстановления в спорте
10. Характеристика детского спортивного коллектива
11. Этапы спортивной тренировки гимнастов
12. Принципы спортивной тренировки гимнастов
13. Структура тренировочного процесса спортсменов
14. Учет результатов учебно – тренировочной работы гимнастов

### **2.3.17 Рабочая программа дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика».**

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по легкой атлетике.

#### **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
ПК-4 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты. Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов. Владеть: методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.
ПК-5 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки. Уметь: осуществлять спортивную подготовку в

обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки. Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.
--	---

### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, лабораторные занятия – 10 часов и самостоятельная работа слушателя – 10 ч. Форма итогового контроля: **Экзамен.**

### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики	2			2
Техника видов легкой атлетики	2			2
Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики. Правила соревнований.	2			2
Классификация техники движений. Фазы, структура, силы движений. Техника спортивной ходьбы. Техника легкоатлетического бега (техника бега на средние и длинные дистанции; на короткие дистанции; эстафетного бега; барьерного бега). Техника легкоатлетических прыжков (техника прыжков в длину с разбега; в высоту	2	10		



с разбега; тройного прыжка с разбега; прыжков с места). Техника легкоатлетических метаний (техника толкания ядра; метания копья, гранаты и малого мяча; метания диска).				
Элементарные правила соревнований по легкой атлетике (правила соревнований по бегу и ходьбе; по прыжкам, метаниям, многоборьям; правила проведения соревнований в помещениях).	2			4
Всего: 30	8	10		10

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
История развития, правила соревнований, структура легкой атлетики	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	2	Итоговый тест
Техника видов легкой атлетики	Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.	4	Итоговый тест

<p>Методика обучения и техника выполнения видов легкой атлетики. Правила соревнований.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.</p>	<p>4</p>	<p>Итоговый тест</p>
--	---	----------	----------------------

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

436 - 15 1 IBM. HUB. сеть 100 Mbit/c.

437 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

**а) основная литература**

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- Москва «АКАДЕМИЯ», 2009.- 464 с.
2. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для студ. высш. пед. заведений / Н.Г. Озолин.-М.: Академия, 2008. – 670 с.

**б) дополнительная литература**

1. Буханцов, К. Метание диска / К. Буханцов.- Олимпия-Москва, 2008.-104 с.
2. Губа, В. Легкая атлетика / В.Губа.- Олимпия Пресс, 2006.- 223 с.
3. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика / М.Е.Кобринский, А.Н. Конникова, Т.П. Юшкевич.- Тесей, 2006.- 336 с.
4. Лазарев, И. В. Практикум по легкой атлетике / И.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов.- Москва, 2001, С.-70.
5. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов, В.Л. Сечкин.- М.: Сов.спорт, 2004.- 512 с.

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

- Базы данных российских библиотек;
- Базы данных зарубежных библиотек;
  - Полнотекстовые базы данных;
  - Электронные варианты авторефератов и диссертаций;
  - Коллекции электронных дисков;
  - Научные поисковые системы;
  - Программное обеспечение.

**в) Кадровые условия**

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФКиС. Среди которых 4 кандидата наук.

## 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины <http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

## **21. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=49097>)

Список вопросов к Экзамену

1. Анализ техники оздоровительной и спортивной ходьбы.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники низкого и высокого старта.
4. Анализ техники бега на средние дистанции.
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
6. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
7. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
8. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
10. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
11. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
12. Анализ техники толкания ядра.
13. Анализ техники метания диска.
14. Анализ техники метания копья.

15. Классификация видов легкой атлетики.
16. Содержание легкой атлетики.
17. Краткая история развития.
18. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
19. Общие правила. Положение о соревнованиях.
20. Обязанности судей.
21. Организация соревнований по беговым видам.
22. Организация соревнований по прыжкам.
23. Организация соревнований по метаниям.
24. Организация соревнований по многоборьям.
25. Особенности организации тренировочного процесса.
26. Планирование тренировочного процесса.
27. Технология управления тренировочным процессом.
28. Построение тренировочных занятий.
29. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
30. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
31. Особенности тренировки в метаниях.
32. Особенности тренировки в прыжках.
33. Особенности тренировки в многоборье.
34. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
35. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
36. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики.
37. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
38. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
39. Анализ техники метания мяча, гранаты.
40. Анализ техники эстафетного бега.
41. Анализ техники специальных беговых упражнений.
42. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
43. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
44. Классификация видов легкой атлетики.
45. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
46. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
47. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
48. Анализ техники барьерного бега.
49. Права и обязанности главного судьи.
50. Права и обязанности главного секретаря.
51. Функции стартера и помощников стартера.
52. Функции старшего судьи по прыжкам и метаниям.
53. Судьи на финише, судьи-хронометристы.
54. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.
55. Места соревнований и оборудование по прыжкам в длину и тройному прыжку.

56. Места соревнований и оборудование по прыжкам в высоту.
57. Места соревнований и оборудование по толканию ядра.
58. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
59. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
60. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
61. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.
62. Виды многоборий.
63. Заявления и протесты.
64. Капитаны и представители команд.

### 2.3.18 Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика».

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения тренировочных занятий по плаванию.

#### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-21 самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма	Знать: историю, теорию и методику избранного вида спорта. Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий. Владеть: техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.

#### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лабораторные занятия – 6 часов и самостоятельная работа слушателя – 4 ч. Форма итогового контроля: **Зачет**.

#### 4. Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)

Основы системы спортивной подготовки Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.				2
Общая физическая подготовка в плавании. Специальная физическая подготовка пловца.		2		
Развитие физических качеств на учебных и учебно-тренировочных занятиях по плаванию.		4		
Организация и проведение соревнований по плаванию.				2
Всего: 10		6		4

## 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Основы системы спортивной подготовки. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами.	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.			
Организация проведения соревнований по плаванию.	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к зачету.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

- Спортивный зал №1, тренажерный зал, гимнастический зал, Бассейн ФОК «Бирский» (Аренда).
- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиал БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

##### **б) Учебно-методическое и информационное обеспечение**



**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – Изд. 2-е, испр. – М.: Академия, 2011. – 384 с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для образ. учрежд. ВПО, осущ. образ. деятельность по напр. "Физическая культура" / Под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия, 2013. – 268 с.: ил. – (Бакалавриат). – (Высшее профессиональное образование).

*б) дополнительная литература:*

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. - Гриф МО РФ. Академия. Высшее образование, 2003. – 320 с.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособ. для студ., обуч. по спец. 022500 – «Физ. культура для лиц с отклон. в сост. здоровья», 022300 – «Физ. культура и спорт», 022400 – «Рекреация и спортивно-оздоровит. Туризм» / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. – М.: Академия, 2008. – 429 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

Базы данных российских библиотек;

- Базы данных зарубежных библиотек;

- Полнотекстовые базы данных;

- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;

- Коллекции электронных дисков;

- Научные поисковые системы;

- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

**7. Методические указания для обучающихся**

Имеются методические указания для освоения дисциплины  
<http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

#### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

## **22. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета**.

### Список вопросов к **Зачету**

1. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по плаванию.
2. Организация работы по плаванию в ДЮСШ.
3. Перспективное планирование подготовки юных пловцов.
4. Особенности тренировки подростков-юношей в плавании.
5. Особенности тренировки девушек в плавании.
6. Гибкость в плавании.
7. Физиологические характеристики пловца, их значение.
8. Плавание в ДЮСШ.
9. Основы системы спортивной подготовки.
10. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами.
11. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.
12. Общая физическая подготовка в плавании.
13. Специальная физическая подготовка пловца.
14. Развитие физических качеств на учебных и учебно-тренировочных занятиях по плаванию.
15. Организация и проведение соревнований по плаванию.

### 2.3.19 Рабочая программа дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: плавание».

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по легкой атлетике.

#### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:

Компетенция	Планируемые результаты обучения
ПК-4 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты. Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов. Владеть: методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.
ПК-5 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	Знать: основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, стандарты спортивной подготовки. Уметь: 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. Владеть: методиками проведения занятий в избранном виде спорта.

#### 3. Трудоемкость дисциплины.

По дисциплине предусмотрены лекции в объеме 8 часов, лабораторные занятия – 10 часов и самостоятельная работа слушателя – 10 ч. Форма итогового контроля: **Экзамен.**

#### 4.Содержание дисциплины:

№, наименование темы	Содержание лекций (количество часов)	Наименование лабораторных работ (количество часов)	Наименование практических занятий или семинаров (количество часов)	Виды СРС (количество часов)
Общая характеристика, особенности и	2			2

классификация плавания Понятие «плавание» включает в себя две составляющие: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.				
Научно-теоретические основы плавания.	2			
Понятие техники плавания Для более полного понимания техники плавания необходимо раскрыть сущность самого понятия техники.	2			4
<p>Методика обучения плаванию.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начальное обучение плаванию. Элементарное передвижения в воде. Адаптация к водной среде.</li> <li>2. Обучение технике спортивного плавания способом «кроль на груди».</li> <li>3. Обучение техники спортивного плавания способом «кроль на спине».</li> <li>4. Обучение техники старта с тумбочки, техники старта из воды.</li> <li>5. Обучение</li> </ol>		10		4

<p>техники простого открытого и закрытого поворотов при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине».</p> <p>6. Обучение техники плавания способом «басс».</p>				
<p>Общая характеристика и классификация прикладного плавания.</p>	2			
<p>Всего: 30</p>	8	10		10

### 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
<p>Общая характеристика, особенности и классификация плавания</p> <p>Понятие «плавание» включает в себя две составляющие: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.</p>	2	Итоговый тест

<p>Методика обучения плаванию.</p> <p>3. Начальное обучение плаванию. Элементарное передвижения в воде. Адаптация к водной среде.</p> <p>4. Обучение технике спортивного плавания способом «кроль на груди».</p> <p>3. Обучение технике спортивного плавания способом «кроль на спине».</p> <p>4. Обучение технике старта с тумбочки, техники старта из воды.</p> <p>5. Обучение технике простого открытого и закрытого поворотов при плавании способом «кроль на</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы.</p>	<p>4</p>	<p>Итоговый тест</p>
---	---	----------	----------------------

<p>грудь» и «кроль на спине».</p> <p>6. Обучение техники плавания способом «басс».</p>			
<p>Понятие техники плавания Для более полного понимания техники плавания необходимо раскрыть сущность самого понятия техники.</p>	<p>Изучение материала в системе СДО в электронном курсе, источников литературы. Итоговый тест</p>	<p>4</p>	<p>Итоговый тест</p>

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- работа с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к экзамену.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

Для обеспечения учебного процесса по данной дисциплине имеются:

Лаборатория для физиологии физических упражнений и спорта

- аудитории для чтения лекций, оборудованные специальной мебелью и средствами:

Лекционная аудитория 104, обеспеченная моноблоками – 4 шт, наушники с микрофонами – 4 шт, интерактивная доска Smart Board, мультимедиа проектор, Smart TV.

Компьютерные классы:

411 - 15 ПВМ. 1 сервер, сеть 10 Mbit/c

415 ПВМ. принтер, сеть 10 Mbit/c

438 - 15 ПВМ. HUB. сеть 100 Mbit/c.

439 - 15 ПВМ. принтер. HUB. сеть 100 Mbit/c. 31115 ПВМ, HUB, сеть 100 Mbit/c.

- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:

- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

## **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;
- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

### **При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для образов. учрежд. ВПО, осущ. образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / Под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия, 2013. – 268 с.: ил. – (Бакалавриат). – (Высшее профессиональное образование).
2. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию / А.И. Кошанов. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособ. для студ., обуч. по спец. 022500 – «Физ. культура для лиц с отклон. в сост. здоровья», 022300 – «Физ. культура и спорт», 022400 – «Рекреация и спортивно-оздоровит. Туризм» / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. – М.: Академия, 2008. – 429 с.

б) дополнительная литература:

1. Спортивное плавание/ Под общей ред. Н.Ж.Булгаковой: Учебник для студ. физкульт. вузов. – М.: ФОН, 1996.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС, 1986.
3. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: книга для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.
4. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М.: Высшая школа, 1990.

### **Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>



Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

Базы данных российских библиотек;

- Базы данных зарубежных библиотек;

- Полнотекстовые базы данных;

- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;

- Коллекции электронных дисков;

- Научные поисковые системы;

- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФКиС. Среди которых 4 кандидата наук.

## 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины <http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

**Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

## 23. Оценка качества освоения дисциплины

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена в виде итогового тестирования (ссылка: <http://moodle.birskdo.ru/mod/quiz/view.php?id=49097>)

#### Список вопросов к Экзамену

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Прикладное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. История развития плавания в России.
5. Дыхание в плавании.
6. Общая согласованность движений в кроле на груди.
7. Общая согласованность движений в кроле на спине.
8. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
9. Упражнения для обучения кролю на груди.
10. Упражнения для обучения кролю на спине.
11. Техника старта в плавании.
12. Плавуемость. Виды плавуемости. Факторы ее определяющие.
13. Сопротивление трения.
14. Сопротивление вихреобразованию (формы).
15. Сопротивление волнообразованию.
16. Ошибки, их причины и способы устранения в кроле на груди.
17. Ошибки, их причины и способы устранения в кроле на спине.
18. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
19. Техника безопасности при занятиях плаванием.
20. Праздник Нептуна.
21. Общая физическая подготовка пловца.
22. Причины гибели на воде и меры по их устранению.
23. Статическое плавание.
24. Спасательные средства.
25. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
26. Техника способа плавания «брасс».
27. Техника плавания на боку.
28. Фазовый характер движений в плавании.
29. Методика обучения кролю на груди, кролю на спине.
30. Методика обучения брассу, плаванию на боку.
31. Упражнения для обучения брассу, дельфину, плаванию на боку.
32. Методика обучения стартам, поворотам.
33. Способы освобождения от захватов тонущего.
34. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
35. Доврачебная помощь пострадавшему.
36. Ошибки, их причины и способы устранения в брассе, дельфине, плавании на боку.
37. Этапность в формировании навыка плавания.

38. Игры на воде.
39. Начальное обучение плаванию.
40. Плавание в детском саду.
41. Плавание в общеобразовательной школе.
42. Плавание в оздоровительном лагере.
43. Методы обучения в плавании.
44. Типы уроков в плавании.
45. Методы проведения уроков в плавании.
46. Подготовка учителя к проведению урока по плаванию.
47. Специфика уроков плавания.
48. Организация соревнований по плаванию.
49. Самообразование преподавателя плавания.
50. Техника ныряния на глубину и на дальность.

### **2.3.20 Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание».**

Цель программы: является формирование и совершенствование у слушателя профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения тренировочных занятий по плаванию.

#### **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ:**

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
ПК-21 самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма	Знать: историю, теорию и методику избранного вида спорта. Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий. Владеть: техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.

#### **3. Трудоемкость дисциплины.**

По дисциплине предусмотрены лабораторные занятия – 6 часов и самостоятельная работа слушателя – 4 ч. Форма итогового контроля: **Зачет.**

#### **4.Содержание дисциплины:**

№, наименование темы	Содержание лекций	Наименование	Наименование практических	Виды СРС
		е		

	(количество часов)	лабораторных работ (количество часов)	занятий или семинаров (количество часов)	(количество часов)
Основы системы спортивной подготовки Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.				2
Общая физическая подготовка в плавании. Специальная физическая подготовка пловца.		2		
Развитие физических качеств на учебных и учебно-тренировочных занятиях по плаванию.		4		
Организация и проведение соревнований по плаванию.				2
Всего: 10		6		4

### 5. Учебно-методическое обеспечение СРС

Согласно действующему Учебному плану на самостоятельную работу слушателя по курсу отводится 10 часов. СРС по данной дисциплине предполагает выполнение контрольных работ.

Виды самостоятельной работы слушателя:

№ темы	Вид самостоятельной работы слушателя	Трудоемкость в часах	Форма проверки СРС
Основы системы спортивной подготовки.	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет

Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.			
Организация проведение соревнований по плаванию.	Изучение материала из источников литературы.	2	Зачет

Самостоятельная работа предусматривает изучение отдельных разделов и тем учебной дисциплины, подготовка к тестированию и экзамену, выполнение контрольных работ..

Текущая и опережающая СРС:

- подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к зачету.

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Форма контроля СРС – проверка контрольных работ, итоговый тест.

#### **6. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:**

##### **а) Материально-технические условия**

- Спортивный зал №1, тренажерный зал, гимнастический зал, Бассейн ФОК «Бирский» (Аренда).
- оборудование для демонстрации слайдов (мультимедийный проектор + ноутбук);
- технические средства обучения:
- видеоаппаратура (телевизор f видеоманитофон);
- учебно-наглядные пособия
- компьютерные классы со следующим программным обеспечением.

#### **Информационные технологии и программное обеспечение**

При проведении занятий используются:

Мультимедийные информационные технологии - интерактивные демонстрационные презентации, разработанные в офисном приложении Microsoft Power Point по всем темам лекционного курса, учебные видеокурсы;

- Интернет-технологии - наличие доступного для студента выхода в Интернет с целью поиска современной научной и учебной литературы, а также учебных видеокурсов по дисциплине;
- Технологии компьютерного тестирования;

- Дистанционные технологии обучения на базе CMS Moodle (сайт дистанционного обучения Бирского филиала БашГУ <http://do.birskdo.ru/>)

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

**При изучении дисциплины в качестве основных источников информации рекомендуется использовать:**

4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физическая культура / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – Изд. 2-е, испр. – М.: Академия, 2011. – 384 с.
5. Железняк Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для образ. учрежд. ВПО, осущ. образ. деятельность по напр. "Физическая культура" / Под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия, 2013. – 268 с.: ил. – (Бакалавриат). – (Высшее профессиональное образование).

*б) дополнительная литература:*

4. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. - Гриф МО РФ. Академия. Высшее образование, 2003. – 320 с.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособ. для студ., обуч. по спец. 022500 – «Физ. культура для лиц с отклон. в сост. здоровья», 022300 – «Физ. культура и спорт», 022400 – «Рекреация и спортивно-оздоровит. Туризм» / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. – М.: Академия, 2008. – 429 с.
6. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.

**Перечень ресурсов сети Интернет:**

Государственная публичная библиотека <http://www.shpl.ru>

Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.iqlib.ru>

Библиотека Бирского филиала БашГУ <http://www/ibooks.ru>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека БГУ [www.bashlib.ru](http://www.bashlib.ru)

Библиотека ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет» предлагает следующие Интернет-ресурсы

Базы данных российских библиотек;

- Базы данных зарубежных библиотек;

- Полнотекстовые базы данных;

- Электронные варианты авторефератов и диссертаций;

- Коллекции электронных дисков;

- Научные поисковые системы;

- Программное обеспечение.

в) Кадровые условия

Кадровое обеспечение программы осуществляет преподавательский состав кафедры ФкиС. Среди которых 4 кандидата наук.

## 7. Методические указания для обучающихся

Имеются методические указания для освоения дисциплины <http://moodle.birskdo.ru/course/view.php?id=1307>

Для самостоятельной подготовки предложен теоретический материал, непосредственно связанный с выполняемыми работами, а также список рекомендуемой литературы.

Передача необходимых теоретических знаний и формирование основных представлений по каждой теме дисциплины происходит с использованием лекционных занятий. Лекционный материал закрепляется в ходе практических занятий, на которых выполняются групповые и индивидуальные задания по пройденной теме. Принимаемые решения при выполнении заданий обсуждаются с участием слушателей для обеспечения их понимания и развития необходимых умений. Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой слушателей в форме изучения пройденного лекционного материала, подготовки к практическим занятиям и выполнения индивидуальных заданий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При реализации различных видов учебной работы также используются:

- Рейтинговая система оценивания уровня знаний студентов.
- Электронные лекции.
- Электронные образовательные ресурсы (как предлагаемые интернет, так и авторские).
- Система управления учебными курсами MOODLE, размещенная на персональном домене birskdo.ru.
- Решение творческих задач (теоретической и практической направленности).

### **Методические материалы для проведения практических занятий:**

Размещены в системе дистанционного обучения:

## **24. Оценка качества освоения дисциплины**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме **зачета**.

### Список вопросов к **Зачету**

16. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по плаванию.
17. Организация работы по плаванию в ДЮСШ.
18. Перспективное планирование подготовки юных пловцов.
19. Особенности тренировки подростков-юношей в плавании.
20. Особенности тренировки девушек в плавании.
21. Гибкость в плавании.
22. Физиологические характеристики пловца, их значение.
23. Плавание в ДЮСШ.
24. Основы системы спортивной подготовки.
25. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами.
26. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.
27. Общая физическая подготовка в плавании.
28. Специальная физическая подготовка пловца.
29. Развитие физических качеств на учебных и учебно-тренировочных занятиях по плаванию.

### 30. Организация и проведение соревнований по плаванию.

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Материально-технические условия реализации программы

Для проведения практических занятий на факультете педагогики имеются 3 спортивных зала (игровой, гимнастический, тренажерный).

Четыре лекционных аудитории оснащены цифровыми проекторами и интерактивными досками, три компьютерных класса оснащены цифровыми проекторами.

Название дисциплин	Материальная база
Теория и методика обучения предмету физическая культура	Учебная аудитория №1-5 (г/з). Телевизор – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Магнитофон – 1 шт. Компьютер – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Гимнастический зал площадью 420,9 м <sup>2</sup> с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Учебная аудитория №422 (ф/м). Компьютерный класс – 13 ПК. Принтер – 3 шт. Сканер – 3 шт. ф/м ауд. 403. Аудио и видео аппаратура. Видеокамера – 2 шт.
Анатомия	Учебная аудитория №33 (б/ф). Скелеты на подставке – 3 шт. Торсы детализированные – 1 шт. Влажные препараты внутренних органов – 20 шт. Наборы муляжей – 50 шт. Наборы костей – 15 шт. Пластинки срезов внутренних органов – 30 шт. Разборные модели – 60 шт. Шлифы костей – 4 шт. Таблицы – 70 шт. Диафильмы – 20 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.
Физиология	Учебная аудитория №25 (б/ф). Электрокардиографы – 2 шт. Весы аналитические – 1 шт. Кардиопульмонологический комплекс на базе ПЭВМ, кардио «Ритм 1» - 1 шт. Реограф Р-4 с программным обеспечением – 1 шт. Велоэргометр – 2 шт. Ванна для лягушек – 1 шт. Центрифуга – 1 шт. Спирометр – 2 шт. Гигрометр МВГ – 1 шт. Динамометры ручные – 6 шт. Стимуляторы электрические – 11 шт. Микроскопы – 3 шт. Спирографы – 2 шт. Тонометры – 1 шт. Кимографы – 4 шт. Плитка лабораторная – 1 шт. Динамометры станковые – 2 шт. Аппарат Эмс-30-3 «Стимул» - 1 шт. Экспресс-измеритель «Сателлит» - 2 шт. Весы медицинские – 1 шт. Ростометр – 1 шт. Прибор «Морион ОК-2» - 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.



<p>Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний</p>	<p>Учебная аудитория №106 (ф/м). Индикатор гамма излучения – 1 шт. весы медицинские – 1 шт. Ростомер – 1 шт. Тонометры – 5 шт. Стетоскопы – 10 шт. Слайды – 60 шт. Диафильмы – 19 шт. Биксы – 6 шт. Стерилизаторы – 5 шт. Набор для переливания – 4 шт. Диапроектор «Пелинг» - 1 шт. Роторасширитель – 5 шт. Ранорасширитель – 5 шт. Вычислительное рен. Обследование – 2 шт. Дозиметрическая линейка – 1 шт. Люксметры – 3 шт. Облучатель ОБН – 150 – 9 шт. Видеокассеты 6 шт. Телевизор LG – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Учебная аудитория №106 (ф/м). Индикатор гамма излучения – 1 шт. весы медицинские – 1 шт. Ростомер – 1 шт. Тонометры – 5 шт. Стетоскопы – 10 шт. Слайды – 60 шт. Диафильмы – 19 шт. Биксы – 6 шт. Стерилизаторы – 5 шт. Набор для переливания – 4 шт. Диапроектор «Пелинг» - 1 шт. Роторасширитель – 5 шт. Ранорасширитель – 5 шт. Вычислительное рен. Обследование – 2 шт. Дозиметрическая линейка – 1 шт. Люксметры – 3 шт. Облучатель ОБН – 150 – 9 шт. Видеокассеты 6 шт. Телевизор LG – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Кабинет физиотерапии: Ультрафиолетовое облучение, ультразвук, ультравысокочастотное облучение, ЭКГ, Полус-2, аппарат УПМ, ингалятор «Каскад», Поток-1. Учебная аудитория №366 (б/ф). Плитки электрические – 2 шт. Сушильный шкаф – 1 шт. Весы технические – 1 шт. Вытяжной шкаф – 1 шт. Штативы – 6 шт. Холодильник «Смоленск» – 1 шт. Учебная аудитория №1-5 (г/з). Телевизор – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Магнитофон – 1 шт. Компьютер – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.</p>
<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для проведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть Компьютерный класс – 13 ПК.</p>
<p>Теория и методика физической культуры и спорта</p>	<p>Учебная аудитория №1-5 (г/з). Телевизор – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Магнитофон – 1 шт. Компьютер – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Электрокардиограф – 1 шт. Электроэнцефалограф – 1 шт. Спирограф – 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.</p>
<p>Физиология физического воспитания и спорта</p>	<p>Учебная аудитория №1-5 (г/з). Телевизор – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Магнитофон – 1 шт. Компьютер – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Электрокардиограф – 1 шт. Электроэнцефалограф – 1 шт. Спирограф – 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.</p>
<p>Спортивная медицина</p>	<p>Учебная аудитория №1-5 (г/з). Телевизор – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Магнитофон – 1 шт. Компьютер – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Электрокардиограф – 1 шт. Электроэнцефалограф – 1 шт. Спирограф – 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.</p>

Гигиена физического воспитания и спорта	Учебная аудитория №1-5 (г/з). Телевизор – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Магнитофон – 1 шт. Компьютер – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Электрокардиограф – 1 шт. Электроэнцефалограф – 1 шт. Спирограф – 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.
Лечебная физическая культура и массаж	Учебная аудитория №1-5 (г/з). Телевизор – 1 шт. Видеомагнитофон – 1 шт. Магнитофон – 1 шт. Компьютер – 1 шт. Мультимедийный проектор – 1 шт. Экран – 1 шт. Электрокардиограф – 1 шт. Электроэнцефалограф – 1 шт. Спирограф – 1 шт. Компьютерный класс – 13 ПК.
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт	Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть Компьютерный класс – 13 ПК.
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные и подвижные игры	Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: спортивные и подвижные игры	Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть

<p>Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика</p>	<p>Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть</p>
<p>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</p>	<p>Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть</p>
<p>Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика</p>	<p>Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Компьютерный класс – 13 ПК. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть</p>
<p>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: плавание</p>	<p>Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота; Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу; Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки; Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно. Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле. Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК. Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть</p>

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание	<p>Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота;</p> <p>Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу;</p> <p>Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки;</p> <p>Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно.</p> <p>Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле.</p> <p>Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК.</p> <p>Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин</p> <p>Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть</p> <p>Компьютерный класс – 13 ПК.</p>
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: новые	<p>Спортивный зал площадью 288,3 м2 с оборудованием: баскетбольные щиты – 10 штук, волейбольные стойки, футбольные ворота;</p> <p>Спортивная площадка академии для поведения игр по футболу;</p> <p>Тренажерный зал площадью 231,1 м2 с оборудованием: тренажеры различной функциональной направленности на сумму более 550 тыс. рублей, столы для игр в настольный теннис – 4 штуки;</p> <p>Гимнастический зал площадью 420,9 м2 с оборудованием: перекладина, маты, гимнастический конь, козел, разновысокие брусья, параллельные брусья, гимнастическое бревно.</p> <p>Стадион «Спартак» с легкоатлетическим ядром, футбольное поле.</p> <p>Лыжная база на 50 лыж. Компьютерный класс – 13 ПК.</p> <p>Учебно-тренировочная база ФФК на оз. Шамсутдин</p> <p>Студенческий спортивно-оздоровительный лагерь «Дружба» на оз. Узеть</p>

### 3.2. Наличие условий для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с ДОТ)

№ п/п	Условия для реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Оборудование	Программное обеспечение
1	Наличие системы для реализации электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	<p>Сетевое оборудование:</p> <p>1. Сервер Supermicro 4U 7047R-TRF/CPU Xeон E5-2609 2.4 /4 cores Crucial DDR-III 32 Gb / Adaptec RAID 6805E / HDD Sata 2 Tb WD RE</p> <p>2. WiFi Маршрутизатор ASUS RT-AC66U 802.11 n 1300 Mbps</p> <p>3. Система видеоконференцсвязи Sony IPELA PCSA-CXG80 с плазменным телевизором Samsung 50" – 1 шт.</p>	<p>1. Система дистанционного обучения реализованная на базе LMS Moodle. размещенная по адресу: do.birskdo.ru:81 с возможностью интерактивного взаимодействия, хранения в базах данных электронно-образовательных ресурсов и результатов освоения программ</p> <p>2. Программное Обеспечение «Русский Moodle 3kl :Mini» - 1 шт.</p> <p>3. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security для бизнеса - Стандартный - 400 шт.</p> <p>4. Права на программы для ЭВМ DreamSpark Premium Electronic Software</p>

			Delivery (3 years) - 1 шт. 5. Виртуальный практикум по физике для вузов в 2 частях - 1 шт.
2	Наличие электронных баз данных (информационных ресурсов) - электронных образовательных ресурсов	1. Устройство отказоустойчивого блочного хранения объемом 20 Тб - 5 шт.	1. Система дистанционного обучения реализованная на базе LMS Moodle, размещенная по адресу: do.birskdo.ru:81 с возможностью интерактивного взаимодействия, хранения в базах данных электронно-образовательных ресурсов и результатов освоения программ 2. Программное Обеспечение «Русский Moodle 3kl :Mini» - 1 шт. 3. Авторские дистанционные курсы в количестве - 135 шт.
3	иных технологических средств	- Планшет8" ASUS Fonepad 8 FE380CG 16Gb- 5 шт. - Планшет с проектором Lenovo Yoga Tablet 2 Pro 13.3 32Gb Wi-Fi - 1 шт. -HDMI адаптер Miracast HDM 1-адаптер (HDM1. WiFi, Miracast. AirPlay, WiDi, EZCast. EZAir. DLNA) - 2 шт Ноутбук-планшет HP Envy 15x360 15-wOOOur 15.6"/Intel Core i5 5200U(2.2Ghz) /8192Mb/256SSDGb noDVD/F.xt:nVidiaGeForce 930M(2048Mb) Cam BT/WiFi/48WHr/war ly/2.29kg/natural silver/W8.1 - 1 шт.	
4	Условия для реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий: - наличие аудитории для чтения видеолекций, проведения вебинаров	Аудитория №17 главного корпуса, оборудованная для чтения и записи дистанционных лекций, проведения вебинаров: - HDMI адаптер Miracast HDMI-адаптер (HDME WiFi, Miracast. AirPlay, WiDi. EZCast, EZAir, DLNA) -1 шт - ЖК-телевизор LED телевизор LG 42LB671 V -1 шт. - Проектор ViewSonic PJD5234L- 1 шт - Веб-камера Web Logitech B525 USB - 1 шт. - Планшет8" ASUS Fonepad 8 FE380CG 16Gb- 1 шт. - Неттоп Asus VivoPC VM42-S031M slim Cel 2957U/4Gb 500Gb/HDG/CR/Win8.1/серебристый/черный - 1 шт Аудитория №302 в корпусе физико-математического факультета оборудованная для чтения и записи дистанционных лекций и проведения видеоконференций:	1. Система дистанционного обучения реализованная на базе LMS Moodle, размещенная по адресу: do.birskdo.ru:81 с возможностью интерактивного взаимодействия, хранения в базах данных электронно-образовательных ресурсов и результатов освоения программ. 2. Программное Обеспечение «Русский Moodle 3kl :Mini» - 1 шт. 3. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security для бизнеса - Стандартный – 400 шт. 4. Права на программы для ЭВМ DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) - 1 шт. 5. Виртуальный практикум по физике для вузов в 2 частях - 1 шт.
	- наличие аудитории для	- Интерактивная доска SMART Board SB480- 1 шт - HDMI адаптер Miracast HDMI-	

	<p>дистанционного консультирования</p>	<p>адаптер (HDMI. WiFi. Miracast. AirPlay, WiDL EZCast. EZAir, DLNA) -1 шт  - Планшет8" ASUS Fonepad 8 FE380CG 16Gb- 1 шт.  - Ноутбук-планшет HP Envy 15x360 15-w000ur 15.6"/Intel Core i5 5200U(2.2Ghz) '8192Mb/256SSDGb/noDVD'Ext:nVidia GeForce 930M(2048Mb)/Cam/BT/WiFi/48WHr/war ly/2.29kg/natural silver/W8.1 - 1 шт.  - Веб-камера Web Logitech B525 USB- 1 шт  Аудитория №104 в корпусе физико-математического факультета оборудованная лингафонными кабинками :  -моноблок Asus ET2232IUK-BC001R 22" Full HD P J2900 (3.0) /4Gb/1Tb/DVDRW/Windows 8/WiFi/клавиатура мышь/Cam - 4 шт.:  -наушники с микрофоном Philips SHM6500 - 6 шт.  Аудитория №11 главного корпуса оборудованная лингафонными кабинками :  -моноблок Asus ET2232IUK-BC001R 22" Full HD P J2900 (3.0) /4Gb/1Tb/DVDRW/Windows 8/WiFi/клавиатура/мышь/Cam - 4 шт.: -наушники с микрофоном Philips SHM6500 - 5 шт.</p>	
3.	<p>Условия для доступа обучающихся к сети «Интернет»:  - Наличие высокоскоростной корпоративной вычислительной сети, обеспечивающей круглосуточный доступ к электронной информационно-образовательной среде</p>	<p>Высокоскоростная корпоративная вычислительная сеть lan-wi-fi, обеспечивающей круглосуточный доступ к электронной образовательной среде, пропускная способность Интернет - канала 30 Мбит/с. договор с РИК-ТВ  WiFi Маршрутизаторы ASUS RT-AC66U 802.11n 1300Mbps -2 шт.</p>	<p>1. ЭБС Университетская библиотека онлайн  <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>  2.- Электронно- библиотечная система издательства "Лань"  <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>  3.- Электронный читальный зал «Библиотех»  <a href="https://bashedu.bibliotech.ru">https://bashedu.bibliotech.ru</a>  4.-Универсальная база электронных периодических изданий  <a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a>  5.- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  6.- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки  <a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>  7,- Библиографическая и реферативная база данных Scopus  <a href="http://www/spntb.ru">http://www/spntb.ru</a>  8.- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science  <a href="http://www/gpntb.ru">http://www/gpntb.ru</a></p>

### 3.3. Наличие электронных образовательных и информационных ресурсов

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
I.	Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	1. ЭБС Университетская библиотека онлайн <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> 2.- Электронно- библиотечная система издательства "Лань" <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> 3 - Электронный читальный зал «Библиотек» <a href="https://bashedu.bibliotech.ru">https://bashedu.bibliotech.ru</a> 4.-Универсальная база электронных периодических изданий <a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a> 5.- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://elibrarv.ru">http://elibrarv.ru</a> 6 - Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки <a href="http://vwww.rsl.ru/">http://vwww.rsl.ru/</a> 7.- Библиографическая и реферативная база данных Scopus <a href="http://www/gpntb.ru">http://www/gpntb.ru</a> 8 - База данных международных индексов научного цитирования Web of Science <a href="http://www/spntb.ru">http://www/spntb.ru</a>

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Дополнительная профессиональная программа обеспечивается наличием учебно-методической документацией и материалами (рабочими программами дисциплин) по всем учебным дисциплинам основной образовательной программы. Содержание каждой из учебных дисциплин (курсов, модулей) представлено в системе СДО БФ БашГУ.

Наименование дисциплины	Сетевой адрес
Анатомия	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=245729">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=245729</a>
Основы детско-юношеского спорта	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24497">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24497</a>
Физиология	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24495">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24495</a>
Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24608">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24608</a>
Использование информационных и коммуникационных технологий в обучении ФК	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24572">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24572</a>
Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24652">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24652</a>
Теория и методика физической культуры и спорта	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=48358">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=48358</a>
Физиология физического воспитания и спорта	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24578">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=24578</a>
Спортивная медицина	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=48669">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=48669</a>
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31029">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31029</a>
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31031">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31031</a>

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные и подвижные игры	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31033">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31033</a>
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: спортивные и подвижные игры	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31035">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31035</a>
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31037">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31037</a>
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31037">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31037</a>
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31037">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31037</a>
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=30592">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=30592</a>
Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: плавание	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=30592">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=30592</a>
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31039">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=31039</a>
ИКТ в образовательной деятельности	<a href="http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=42699">http://birskdo.ru/moodle/mod/subcourse/view.php?id=42699</a>

Внеаудиторная работа обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение. Во всех РПД существуют специальные разделы, содержащие рекомендации для самостоятельной работы студентов.

Реализация основной образовательной программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, сформированного по полному перечню дисциплин основной образовательной программы. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам базовой части всех циклов, изданными за последние 10 лет (для дисциплин базовой части гуманитарного, социального и экономического цикла – за последние 5 лет). Сведения о литературе подробно описаны в РПД.

Фонд дополнительной литературы помимо учебной включает официальные справочно-библиографические и периодические издания в расчете 1–2 экземпляра на каждые 100 обучающихся.

Обеспечен доступ к библиотечным фондам, в том числе к учебным и научным источникам; библиотечные фонды включают ведущие отечественные и зарубежные журналы.

Для обучающихся обеспечены возможности оперативного обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями, доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам: электронным каталогам и библиотекам, электронным версиям экономических и научных журналов.

Экзаменационные сессии соответствуют календарному графику, аудиторный фонд нормативу, установленному настоящей основной образовательной программой.



Аттестация студентов проводится в различных формах: АСТ - тестирование, тестирование в среде дистанционного обучения MOODLE, балльно-рейтинговой системы, защиты контрольных работ и рефератов, защиты разделов курсовых работ, защиты тем самостоятельной работы, семинарские занятия, работа на практических занятиях.

Действующая система аттестации включает в себя ежесеместровую аттестацию по итогам успеваемости студентов. Кроме того, аттестация студентов проводится по выполнению практических, расчетно-графических и контрольных работ, проверке посещаемости, проведению семинаров, коллоквиумов, чтению докладов и т.п.

В состав СРС входит: подготовка к семинарам, коллоквиумам, круглым столам, защита контрольных работ и рефератов; выполнение контрольных работ и написание рефератов; самостоятельное изучение разделов дисциплин. Виды СРС, тематика, отчетность, рекомендуемая литература и задания СРС включены в разделы РПД. Задание на выполнение самостоятельной работы студент может получить как в виде методических указаний в библиотеке, так и на электронных носителях на кафедре.

В организации учебного процесса используются следующие современные методы обучения:

1. Электронные презентации, программы, научно-популярные фильмы;
2. Имитационные методы: анализ конкретных ситуаций, проблемная лекция, решение практических задач с применением унифицированных форм первичной учетной документации, анализ финансово - хозяйственной деятельности предприятия;
3. Групповые дискуссии, метод сопоставления, деловые игры, практикумы, методы проектов;
4. Дискуссии, консультации, практикумы. Имитационные методы (анализ конкретных ситуаций, метод проектов, метод сопоставления и погружения), тестирование, решение практических ситуационных задач;
5. Использование информационных ресурсов и баз знаний, проблемно-ориентированный междисциплинарный подход к изучению дисциплины;
6. Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению дисциплины;
7. Методов «контекстного обучения», деловые игры, метод проектов, практикумы, групповые дискуссии;
8. Применение мультимедийных учебников и учебных пособий, использование информационных ресурсов и баз знаний, использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению дисциплины, применение предпринимательских идей в содержании курса, использование проектно-организованных технологий обучения работе в команде над комплексным решением практических задач;
9. Применение предпринимательских идей в содержании курса
10. Работа в справочно-правовой системе "Консультант Плюс", метод групповой дискуссии, решение ситуационных задач, практикумы, метод погружения, "обучение на основе опыта", портфолио.

Дисциплины всех циклов ООЦ образовательной программы обеспечены качественным учебно-методическим материалом, содержание которого регулярно обновляется с учетом потребностей при реализации учебного процесса. Вуз имеет в распоряжении всю необходимую учебную и методическую литературу, отвечающую нормам и требованиям ФГОС ВО по данному направлению. Для работы студентов

имеется читальный зал, в котором функционирует система электронного поиска учебной литературы, а также обеспечен бесплатный безлимитный доступ к сети Интернет. В целом библиографический фонд библиотеки вуза насчитывает более 50000 наименований источников, в том числе и электронных.

### 3.5 Кадровые условия реализации программы

Дополнительную профессиональную программу реализуют 7 преподавателей, 5 из них имеют ученую степень, что составляет 80%.

№ пп	Ф.И.О., Должность (занимаемая должность по штату)	год рождения	Общий стаж работы	педагогический стаж	ученая степень	ученое звание	базовое образование (год окончания вуза)	Дополнительное образование	Преподаваемые дисциплины
1.	Пихтовников С.В.	1977	16	12	к.х.н.	доцент	БирГПИ, учитель физики и информатики (1999)	Переподготовка в институте непрерывного образования по программе ДПП «Прикладная информатика» свыше 500 часов	Использование информационных и коммуникационных технологий в образовании
2.	Ардеев Разиль Гаилевич	1978	15	15	К.б.н	доцент	БирГПИ, учитель биологии и физической культуры и спорта (2000)		Анатомия Физиология Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний Адаптивная физическая культура Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: легкая атлетика
3.	Филиппов Виталий Юриевич	1978	15	15			БирГПИ, учитель биологии и физической культуры и спорта (2000)		теория и методика обучения предмету физическая культура Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: спортивные и

									<p>подвижные игры</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Теория и методика физической культуры и спорта</p> <p>Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: спортивные и подвижные игры</p> <p>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: гимнастика</p> <p>Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: гимнастика</p>
4.	Усманов Венер Фасхетдинович	1966	31	17	К.б.н	доцент	преподаватель физической культуры		<p>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: плавание</p> <p>Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание</p> <p>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: новые</p> <p>Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт</p>

## 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 *Фонды оценочных средств* (усилить – ссылка как делать на метод рек Письмо Минобрнауки РФ от 22.04.2015 №ВК-1032/06 «О направлении методической рекомендаций» (методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профстандартов) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: (+ учесть формы обучения)

1. Программы проведения практических занятий по дисциплинам учебного плана.
2. Вопросы и задания для контрольных работ по дисциплинам учебного плана.
3. Вопросы для проведения семинаров, коллоквиумов по дисциплинам учебного плана.
4. Темы рефератов по дисциплинам учебного плана.
5. Вопросы к зачетам и экзаменам по дисциплинам учебного плана.
6. Контрольные тесты по дисциплинам учебного плана.
7. Примерная тематика итоговых аттестационных работ.
8. База тестовых заданий внутри ЭУМК.
9. + кейс задания

Подробно, фонды оценочных средств описаны в РПД.

### 4.2. Итоговая государственная аттестация выпускников

Итоговая государственная аттестация слушателей проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы.

Итоговая аттестация является обязательной и осуществляется после освоения образовательной программы в полном объеме.

Итоговые аттестационные испытания предназначены для определения профессиональных компетенций слушателя, определяющих его подготовленность к решению профессиональных задач, установленных федеральным государственным образовательным стандартом и профстандартом, способствующих его устойчивости на рынке труда и продолжению образования на следующих ступенях.

Итоговая государственная аттестация проводится Государственной аттестационной комиссией (ГАК) во главе с председателем, утверждаемым приказом ректора БашГУ.. Рекомендуется в состав ГАК вводить работодателей.

В результате подготовки, защиты итоговой аттестационной работы студент должен:

знать, понимать и решать профессиональные задачи в области педагогической деятельности;

уметь использовать современные информационные технологии для решения профессиональных задач; самостоятельно решать педагогические и учебные задачи;

владеть приемами осмысления базовой и факультативной информации для решения научно-исследовательских и педагогических задач в сфере основного общего образования.

#### **Требования к итоговой аттестационной работе**

Итоговая аттестационная работа (ИАР) слушателей представляет собой законченную самостоятельную учебно-исследовательскую работу, в которой решается конкретная задача, актуальная для педагогической деятельности, и должна соответствовать видам и

задачам его профессиональной деятельности. Работа любого типа должна содержать титульный лист, введение с указанием актуальности темы, целей и задач, характеристикой основных источников и научной литературы, определением методик и материала, использованных в ИАР; основную часть (которая может члениться на параграфы и главы), заключение, содержащее выводы и определяющее дальнейшие перспективы работы, библиографический список. Оформление ИАР должно соответствовать требованиям, устанавливаемым методическими указаниями по выполнению, оформлению и защите выпускных квалификационных работ.

Слушателю предоставляется право самостоятельного выбора темы с учетом ее актуальности и практической значимости; возможностью использования в ИАР материала, собранного в период своей трудовой деятельности на базе образовательного учреждения которого пишется ИАР; планируемого места работы; научных интересов и т.д.

Тема ИАР либо выбирается слушателем из списка, предлагаемого руководителем образовательной программы, либо выполняется по теме, предлагаемой для разработки образовательным учреждением, на базе которого выполняется ИАР.

К защите принимаются: индивидуальные ИАР, выполненные одним слушателем; групповые ИАР, выполненные группой слушателей одной специальности, каждый из которых разрабатывает самостоятельно определенную часть работы.

Слушателям рекомендуется выбирать темы ИАР, удовлетворяющие одной из ниже перечисленных категорий:

- Научные ИАР. Основным критерием для работ данной категории является научная новизна результатов, полученных в результате самостоятельного научного исследования, проведенного слушателем в процессе защиты ВКР. Работа должна содержать обзор состояния научной проблематики, которой она посвящена, вывод основных результатов, сравнение этих результатов с ранее полученными результатами;

- ИАР методического направления. Результатом работы является методический проект реализации отдельным тем предмета «Информатика и ИКТ», либо разработка компьютерных учебников-тренажеров, пакетов прикладных программ по дисциплине «Информатика и ИКТ». Работа должна содержать методик, учебников, обзор программных продуктов аналогичного назначения, с описанием соответствующих различий и (или) одинаковых возможностей. Анализ предметной области, для которой продукт предназначен. Инсталляционная копия продукта является неотъемлемой частью дипломной работы данного вида.

Название темы должно быть кратким, отражать основное содержание ИАР.

При утверждении тем кафедра должна следить за тем, чтобы по одной и той же теме в каждой академической группе (в зависимости от численности группы) выполнялось не более двух-трех итоговых работ, причем обязательно на разном фактическом материале.

Тема ИАР должна соответствовать профилю специальности, определяемому квалифицированной характеристикой. В исключительных случаях, по решению научно-методического совета института, соответствовать тематике научных подразделений, с которыми заключен договор о творческом сотрудничестве.

Научное руководство ИАР осуществляется профессорами, доцентами, старшими преподавателями и практическими работниками. В порядке исключения, руководство ВКР могут осуществлять практические работники, не имеющие ученой степени, но имеющие высшее образование и большой практический опыт работы в области информационных технологий, занимающие должность не ниже руководителя подразделения.

Совместно с научным руководителем слушатель разрабатывает план ИАР, который впоследствии может быть уточнен по согласованию с научным руководителем.

Приказом по вузу, на основании заявления студента, производится утверждение темы и назначается научный руководитель. Утвержденная тема может быть уточнена или изменена лишь в порядке исключения приказом по представлению руководителем, но не позднее, чем за 1 месяц до защиты ИАР.

Выполнение ИАР должно осуществляться в соответствии с календарным планом. Соответствующие части ИАР представляются руководителю на проверку. Руководитель может дать слушателю рекомендации по улучшению и доработке представленных частей. В случае отставания от календарного плана выполнения ИАР студент обязан представить объяснения своему руководителю. За содержание ИАР, правильность представленных в ней данных отвечает слушатель - автор ВКР.

Итоговая аттестационная работа защищается в Государственной аттестационной комиссии. Требования к содержанию, структуре и процедуре защиты ИАР определяются вузом на основании Положения о реализации программ ДПО в БФ БашГУ.

Руководитель и рецензент (оппонент) утверждаются выпускающей кафедрой. Рецензенты (оппоненты) назначаются из числа научно-педагогических сотрудников или высококвалифицированных специалистов образовательных, производственных и других учреждений и организаций. В качестве рецензента (оппонента) может выступать представитель работодателей из соответствующих профильных отраслей.

При оценке ИАР учитываются:

- содержание работы;
- ее оформление;
- характер защиты.

По окончании публичной защиты проводится закрытое совещание членов ГАК, на котором обсуждаются результаты защиты, и выставляется окончательная оценка выпускной работы по четырехбалльной системе (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно) а также принимается решения о выдаче диплома с отличием. В этот же день, на открытом заседании председатель ГАК объявляет принятое решение об оценке работ и о присуждении квалификации выпускникам, успешно окончившим ВУЗ.

Отметки о сдаче и допущении к защите ИАР, оценка работы, данная ГАК, постановление ГАК о присвоении квалификации выпускнику оформляется в зачетной книжке секретарем и подтверждается подписями председателя и членов ГАК.

При получении неудовлетворительной оценки ИАР не засчитывается и диплом слушателю не выдается. В этом случае выдается справка установленного образца. Студент, не защитивший ИАР или не сдавший государственные экзамены, отчисляется из вуза. Повторная защита ИАР должна быть обоснована и ИАР должна быть либо дополнена новым материалом, либо полностью разрабатываться на новом материале. Допускается также разработка другой темы, которая устанавливается выпускающей кафедрой.

После защиты все ВКР возвращаются в отдел ДО и ДПО, регистрируются и сдаются в архив на хранение в соответствии с приказом директора филиала.

### **Примерная тематика:**

1. Исследование двигательной активности школьников как средства формирования здоровья.

2. Организация занятий легкой атлетикой со школьниками в рамках внеурочной деятельности.
3. Использование элементов спортивных игр на уроках физической культуры в начальной школе.
4. Исследование методики развития специальной выносливости у бегунов-стайеров.
5. Критерии отбора спортсменов 13–15 лет в мини-футболе.
6. Особенности индивидуальной силовой подготовки женщин, занимающихся фитнесом.
7. Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в общеобразовательной школе.
8. Общая и специальная физическая подготовка в карате.
9. Формирование техники игры в футбол у девочек 7–10 лет.
10. Особенности отбора детей для занятий спортивной гимнастикой.
11. Использование средств художественной гимнастики на уроках физической культуры в младшей школе.
12. Особенности формирования техники игры в футбол в группах начальной подготовки.
13. Методика закаливания детей дошкольного возраста средствами физической культуры
14. Влияние занятий эстетической гимнастикой на физическую подготовленность школьниц младших классов.
15. Развитие скоростно-силовых способностей в борьбе самбо.
16. Использование средств гимнастики для развития физических качеств у детей 6–7 лет.
17. Методика развития выносливости на уроках физической культуры в старших классах.
18. Содержание общей физической подготовки футболисток 10–12 лет.
19. Особенности физической подготовки футболистов 7–9 лет.
20. Методика повышения скоростных особенностей школьников в беге на короткие дистанции.
21. Формирование техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки.
22. Исследование формирования техники броска мяча с места в баскетболе у школьников 11–12 лет.
23. Эффективность техники бросков в движении у баскетболистов разного амплуа.
24. Совершенствование техники ведения мяча гандболистками 11–12 лет.
25. Обучение баскетболу с использованием нетрадиционных форм двусторонней игры.
26. Методика комплексного обучения технике игры в волейбол на основе развития скоростно-силовых способностей.
27. Особенности физической подготовки детей 6–7 лет в спортивной акробатике.
28. Методика совершенствования техники игры в футбол школьников 5–6 классов.



29. Комплектование школьной команды по волейболу на основе физической подготовленности игроков.
30. Эффективность методики сопряженного развития физических качеств на этапе начальной подготовки в футболе.
31. Исследование тенденций развития женского гандбола на примере международных соревнований.
32. Тенденции развития спорта в Туркменистане на примере Всемирных игр кочевников.
33. Методика повышения спортивной подготовленности юных баскетболистов в рамках секционных занятий в общеобразовательной школе.
34. Методика Бубновского в системе профилактики и лечения нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников.
35. Содержание уроков физической культуры с учетом региональных особенностей Астраханской области.
36. Методика совершенствования техники владения мячом футболистами 11–12 лет.
37. Организация секционно-кружковой работы по легкой атлетике со школьниками 5–7 классов.
38. Влияние занятий пилатесом на физическую подготовленность школьниц 10–11 классов.
39. Общефизическая подготовка в системе тренировочного процесса волейболистов 15–17 лет.
40. Особенности подготовки прыгунов на двойном минитрампе.
41. Особенности подготовки бегунов на длинные дистанции.
42. Развитие координационных способностей старших школьников на уроке физической культуры.
43. Развитие скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.
44. Развитие координационных способностей младших школьников средствами ритмической гимнастики.
45. Развитие координационных способностей школьников 7–9 лет, занимающихся каратэ.
46. Исследование развития силовой выносливости у юношей 16–17 лет в общеобразовательной школе.
47. Методика совершенствования физических качеств у студентов вуза средствами игры волейбол.
48. Метод круговой тренировки в воспитании двигательных способностей юных футболистов.
49. Исследование методики развития силы в боксе.
50. Специальная физическая подготовка волейболистов.
51. Методика обучения детей 7–9 лет плаванию с использованием элементов синхронного плавания.
52. Особенности силовой подготовки в греко-римской борьбе.
53. Использование танцевальных движений на уроках физической культуры в 10–11 классах.
54. Развитие скоростно-силовых способностей у подростков 12–14 лет, занимающихся каратэ.
55. Особенности подготовки борцов в джиу-джитсу.

56. Развитие гибкости у детей, занимающихся чирлидингом.
57. Особенности методики обучения двигательным действиям учащихся младших классов на уроках физической культуры.
58. Формирование морально-волевых качеств на занятиях физической культурой и спортом детей подросткового возраста.
59. Развитие гибкости и координации движений в процессе занятий физической культурой (или спортом).
60. Использование музыкального сопровождения как средства активизации учебной деятельности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.
61. Технология развития физических качеств на занятиях по физическому воспитанию на основе системы подвижных игр.
62. Исследование динамики скоростно-силовой подготовки футболистов в возрасте 15–17 лет.
63. Особенности методики развития быстроты и ловкости младших школьников на уроке физической культуры.
64. Использование командных подвижных игр для развития координационных способностей.
65. Технология развития физических качеств на занятиях по физическому воспитанию с дошкольниками на основе системы подвижных игр.
66. Методика координационной подготовки учащихся среднего школьного возраста на уроках по баскетболу.
67. Повышение эффективности уроков физической культуры игровой направленности в 6–7 классах общеобразовательной школы.
68. Влияние физкультурных занятий на физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста.

<b>Оценка ИАР (включая структуру и оформление)</b>		
<b>Предмет оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
содержание работы; оформление;	отлично	Выставляется при соблюдении всех требований к оформлению и структуре работы
	хорошо	Выставляется, если при наличии выполненной на высоком уровне реферативной части, исследовательская часть и выводы недостаточно убедительны
	удовлетворительно	Выставляется, при частичном соблюдении требований к работе: суть проблемы раскрыта недостаточно тщательно; отсутствует одна из структурных частей работы; работа неправильно оформлена
	неудовлетворительно	выставляется, если не соблюдены все основные требования к работе, в частности: работа переписана с одного или нескольких источников (в том числе из сети Интернет), при ее написании использовалось малое

		количество источников, притом устаревших, литературной основой являлись только учебники или научно-популярная литература; в работе искажены научные положения
<b>Оценка защиты проекта</b>		
<b>Предмет оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
характер защиты	отлично	Слушатель в полном объеме раскрыл тему работы и ответил на все заданные вопросы
	хорошо	Слушатель в полном объеме раскрыл тему работы и ответил на часть из заданных вопросов
	удовлетворительно	Слушатель недостаточно убедительно сформулировал выводы по работе, испытывал трудности с ответами на вопросы
	неудовлетворительно	Слушатель не ориентируется в содержательном материале, не может ответить на вопросы по практической части, испытывает трудности в формулировке выводов работы

#### 5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Ардеев Р.Г. – к.б.н., доцент кафедры ФКиС.
2. Филиппов В.Ю. – ст. преподаватель кафедры ФКиС.