

В соответствии с решением Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (далее - РГУФКСМиТ) от 26.01.2021 г. (протокол № 108) обновлены пункты 6 подпунктов «г» рабочих программ дисциплин, пункты 8 программ практик, пункты 9 программ научных исследований, пункты 8 программ государственной итоговой аттестации основных образовательных программ (основных профессиональных образовательных программ), реализуемых в 2021-2022 учебном году В РГУФКСМиТ, в части:

1) *Лицензионного программного обеспечения:*

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC.
- д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ

2) *Современных профессиональных баз данных и информационные справочные системы:*

- а. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>;
- б. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>;
- в. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>
- г. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- д. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>;
- е. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

В соответствии с решением Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (далее - РГУФКСМиТ) от 26.05.2020г. (протокол № 99) обновлены пункты 6 подпунктов «г» рабочих программ дисциплин, пункты 8 программ практик, пункты 9 программ научных исследований, пункты 8 программ государственной итоговой аттестации основных образовательных программ (основных профессиональных образовательных программ), реализуемых в 2020-2021 учебном году В РГУФКСМиТ, в части:

1) *Лицензионного программного обеспечения:*

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC.

2) *Современных профессиональных баз данных и информационные справочные системы:*

- а. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>;
- б. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>;
- в. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>
- г. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- д. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>;
- е. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

В соответствии с решением Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (далее - РГУФКСМиТ) от 28.05.2019г. (протокол № 88) обновлены пункты 6 подпунктов «г» рабочих программ дисциплин, пункты 8 программ практик, пункты 9 программ научных исследований, пункты 8 программ государственной итоговой аттестации основных образовательных программ (основных профессиональных образовательных программ), реализуемых в 2019-2020 учебном году В РГУФКСМиТ, в части:

1) *Лицензионного программного обеспечения:*

- а) Windows Professional, x64 Ed.;
- б) Microsoft Office 2016;
- в) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- д) Acrobat Reader DC.

2) *Современных профессиональных баз данных и информационные справочные системы:*

- а. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>;
- б. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>;
- в. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>
- г. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- д. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>;
- е. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

В соответствии с решением Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (далее - РГУФКСМиТ) от 28.05.2018г. (протокол № 77) обновлены пункты 6 подпунктов «г» рабочих программ дисциплин, пункты 8 программ практик, пункты 9 программ научных исследований, пункты 8 программ государственной итоговой аттестации основных образовательных программ (основных профессиональных образовательных программ), реализуемых в 2018-2019 учебном году В РГУФКСМиТ, в части:

1) *Лицензионного программного обеспечения:*

- а) Windows XP Professional, x64 Ed.;
- б) Microsoft Office 2003 Suites;
- в) Microsoft Visio Standard Russian Academic Open;
- д) Adobe Presenter Licensed 7.0 WIN AOO License MUL L-Presenter CPTL.

2) *Современных профессиональных баз данных:*

- а) портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>;
- б) [реестр примерных основных программ](http://fgosreestr.ru/) Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>;
- в) Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

3) *Информационно-справочных систем:*

- а) информационно-правовой портал Гарант.ру <http://www.garant.ru/>;
- б) справочной правовой системы КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/> .
- в) электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ».



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.1 «Иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **«49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора \_\_\_2016\_\_г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 57\_\_ от «\_27\_» \_апреля\_\_\_\_\_2016\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
иностранных языков

---

(наименование)  
Протокол № 21 от «10» \_\_мая\_\_\_\_\_20\_17\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
иностранных языков

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Составитель:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент\_кафедры иностранных языков и  
лингвистики

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык является:

-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Иностранный язык» входит в базовую (обязательную) часть Блока I ФГОС ВО и является обязательной к изучению.

Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится в первом семестре первого года обучения и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	7
<b>ОК-5</b>	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятии на слух, чтении и письму.	1,2	1
	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	1,2	1
	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность	1,2	1
<b>ПК-16</b>	<i>Уметь:</i> доступно и доходчиво объяснять свою точку зрения на иностранном языке	1,2	1
	<i>Владеть:</i> приемами диалогической и монологической речи в устной и письменной формах	1,2	1
<b>ПК-32</b>	<i>Уметь:</i> воспринимать на слух и понимать в целом высказывания собеседника в ходе взаимодействий в коллективе	1,2	1
	<i>Владеть:</i> иностранным языком на достаточном уровне для определения, приближения и достижения коммуникативной цели речевыми средствами.	1,2	1

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часа.

очная форма обучения

1 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1	Мой университет	1		5	3		
2	Спорт в России	1		5	3		
3	Тест №1 по модулю 1	1		5	3		
4	Спорт в странах изучаемого языка	1		5	3		
5	Олимпийские игры	1		10	3		
Итого часов 1 семестр: 45 ч.				30	15		

2 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1	Зимние виды спорта	2		4	5		
2	Летние виды спорта	2		4	5		
3	Спорт и личность	2		4	5		
4	Моя специализация	2		4	5		
5	Тест №2 по модулю 2	2		4	5		
6	Домашнее чтение	2		4	5		
Итого часов 2 семестр: 54 ч				24	30	9ч	Экзамен
Итого: 108 ч.							

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часа.**

**заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Установочная сессия	1		4	20		
2.	Мой университет (К/р № 1)	1		4	40		
3.	Спорт в России (к/р №2)	1		4	27		
<b>Итого часов: 108ч</b>				<b>12</b>	<b>87</b>	<b>9 ч</b>	<b>Экзамен</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.

1) Собеседование по следующим темам:

- 1.«Мой университет»
- 2.«Спорт в России»
- 3.«Спорт в странах изучаемого языка»
- 4.«Олимпийские игры»
- 5.«Зимние виды спорта»
- 6.«Летние виды спорта»
7. «Спорт и личность»
- 8.«Моя специализация»

2) Перевод текста 1200 печатных знаков

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Е.Г.Борисенко, О.А.Кравченко. Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015, 410с.
2. И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина ХХ1, 2006.
3. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современ. слово, 2005 – 687с.
4. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
5. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.

б). Дополнительная:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ =

Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.

2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М.,2006.
4. Аудиотексты по изучаемым темам.
5. DVD film "History of the Olympic Games"
6. Fitness magazine.

в). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

[www.wikipedia.en](http://www.wikipedia.en)., спец. сайты, BBC Education, BBC Sport.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в



сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Иностранный язык для обучающихся института Спорта 1 курса (1-3 поток), \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура направленности (профилю)\_\_\_\_\_ Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
**очной, заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр (ы) очная форма обучения

1 семестр заочная форма

Форма промежуточной аттестации: экзамен 2 семестр.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление по теме «Мой университет»	6 неделя	5
2	Выступление по теме «Спорт в России»	10 неделя	5
3	Выступление по теме «Спорт в странах изучаемого языка»	14 неделя	5
4	Выступление по теме «Олимпийские игры»	18 неделя	5
5	Выступление по теме «Зимние виды спорта»	25 неделя	5
6	Выступление по теме «Летние виды спорта»	28 неделя	5
7	Выступление по теме «Спорт и личность»	32 неделя	5
8	Выступление по теме «Моя специализация»	34 неделя	5
7	Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 1,2	7 неделя, 20 неделя	10
8.	Домашнее чтение	В течение семестра	10
9.	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) «Мой университет»	10
	Выступление по теме «Мой университет»	5
	Выступление по теме «Спорт в России»	5
	Выступление по теме ««Спорт в странах изучаемого языка»»	5
	Выступление по теме «Олимпийские игры»	10
	Выступление по теме «Здоровый образ жизни»	10
	Домашнее чтение	25

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.1 «Иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **43.03.01 Физическая культура**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора \_\_\_2016\_\_ г.

Москва – 2017г.

### **1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :**

#### **очная форма обучения**

*составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.*

#### **заочная форма обучения**

*составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.*

### **2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2 семестр –очное отделение**

*2 - семестр заочное отделение*

### **3.Цель освоения дисциплины (модуля):**

-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

#### 4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	7
<b>ОК-5</b>	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятии на слух, чтении и письму.	1,2	1
	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	1,2	1
	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность	1,2	1
<b>ПК-16</b>	<i>Уметь:</i> доступно и доходчиво объяснять свою точку зрения на иностранном языке	1,2	1
	<i>Владеть:</i> приемами диалогической и монологической речи в устной и письменной формах	1,2	1
<b>ПК-32</b>	<i>Уметь:</i> воспринимать на слух и понимать в целом высказывания собеседника в ходе взаимодействий в коллективе	1,2	1
	<i>Владеть:</i> иностранным языком на достаточном уровне для определения, приближения и достижения коммуникативной цели речевыми средствами.	1,2	1

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

#### 1 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Мой университет	1		5	3	
2	Спорт в России	1		5	3	
3	Тест №1 по модулю 1	1		5	3	
4	Спорт в странах изучаемого языка	1		5	3	
5	Олимпийские игры	1		10	3	
Итого часов 1 семестр: 45 ч.				30	15	

#### 2 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Зимние виды спорта	2		4	5	
2	Летние виды спорта	2		4	5	
3	Спорт и личность	2		4	5	
4	Моя специализация	2		4	5	
5	Тест №2 по модулю 2	2		4	5	
6	Домашнее чтение	2		4	5	
Итого часов 2 семестр: 54 ч				24	30	9ч
Итого: 108 ч.						Экзамен

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		Контроль
1.	Установочная сессия	1		4	20		
2.	Мой университет (К/р №1)	1		4	40		
3.	Спорт в России (к/р №2)	1		4	27		
Итого часов: 108ч				12	87	9 ч	Экзамен



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра естественнонаучных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1. Б.2.1. «Математика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественнонаучных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № 1 от «1» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Маркарян Вардануш Степаевна, кандидат технических наук, доцент, профессор  
кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ

Груев Дмитрий Игоревич, кандидат физико-математических наук, доцент  
кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ;

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Шалманов Ан.А., д.п.н., профессор, зав. кафедрой биомеханики РГУФКСМиТ

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Математика» является: усвоение студентами основных понятий и методов математики и овладение умениями и навыками их творческого использования применительно к задачам своей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Математика» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Дисциплина «Математика» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовность на уровне требований к поступающим (абитуриентам). Освоение математики необходимо для изучения всех дисциплин естественнонаучного цикла. Программа реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ПК-29</b>	<b>Знать:</b> -общие закономерности и объективные связи дифференциального исчисления, используемые при обработке результатов исследований и постановке математических задач, связанных с анализом и моделированием ситуаций, возникающих в области физической культуры и спорта	1, 2		3
	<b>Уметь:</b> -применять методы интегрального исчисления и основ теории вероятностей для получения количественных оценок, необходимых с точки зрения изучения рассматриваемых задач в области физической культуры и спорта	1, 2		3
	<b>Владеть:</b> -способностью применять методы обработки результатов исследования с использованием методов математической статистики, формулировать и представлять обобщения и выводы	1, 2		3

**4. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Основы математического анализа</b>	1, 2	6	8	20		
2	1.1. Основы дифференциального исчисления	1, 2	2	2	4		
3	1.2. Приложения производной	1, 2	2	2	4		
4	1.3. Основы интегрального исчисления	1, 2	1	2	6		
5	1.4. Определенный интеграл	1, 2	1	2	6		
6	<b>Раздел 2. Основы теории вероятностей и математической статистики</b>	1, 2	6	12	20		
7	2.1. Введение в теорию вероятностей. Основные статистические характеристики	1, 2	2	4	6		
8	2.3. Проверка статистических гипотез	1, 2	2	4	6		
9	2.4. Корреляционный и регрессионный анализы	1, 2	2	4	8		
10	<b>Итоговая форма контроля</b>	1, 2					<b>Дифференцированный зачёт</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>		

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы математического анализа	3	1	2	20		
2	Раздел 2. Основы теории вероятностей и математической статистики	3	1	4	44		
3	Итоговая форма контроля	3					Дифференцированный зачёт
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		

### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Математика».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Математика» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Математика».

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачёта.

#### Примерные вопросы к промежуточной аттестации

1. Понятие функции, основные свойства функции. Способы задания функции.
2. Понятие предела, предел функции.

3. Определение производной, геометрический и физический смысл производной. Производная суммы, разности, произведения и частного двух функций.
4. Понятие дифференциала функции.
5. Производные основных функций. Производная сложной функции.
6. Уравнения касательной и нормали к функции.
7. Производные высших порядков.
8. Экстремум функции. Возрастание, убывание функции. Максимум, минимум функции.
9. Наибольшее, наименьшее значения функции на отрезке.
10. Выпуклость, вогнутость функции. Точка перегиба.
11. Исследование функции с помощью производных первого и второго порядка.
12. Понятия первообразной и неопределенного интеграла.
13. Свойства неопределенного интеграла, таблица интегралов основных функций.
14. Основные приемы интегрирования.
15. Определенный интеграл и его свойства. Формула Ньютона-Лейбница.
16. Приемы нахождения неопределенного интеграла.
17. Нахождение площади криволинейной трапеции с помощью определенного интеграла.
18. Геометрический и физический смысл определенного интеграла.
19. Основные понятия теории вероятностей. Случайное, достоверное события. Вероятность события.
20. Генеральная совокупность, выборочное исследование (выборка). Объем выборки.
21. Закон нормального распределения.
22. Вариационный ряд. Графическое представление результатов исследования.
23. Основные статистические характеристики.

24. Понятие статистической гипотезы. Нулевая и единичная гипотезы. Уровень значимости. Число степеней свободы.
25. Основные критерии статистики.
26. Доверительный интервал.
27. Достоверность различий средних арифметических независимых (несвязанных) выборок.
28. Достоверность различий средних арифметических зависимых (связанных) выборок.
29. Корреляционный анализ. Основные задачи корреляционного анализа.
30. Корреляционное поле (диаграмма рассеяния).
31. Парный линейный коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона.
32. Достоверность коэффициента корреляции.
33. Регрессионный анализ.
34. Нахождение прямого и обратного уравнений регрессии для линейной зависимости.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Математика».**

а) Основная литература:

1. Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.
2. Попов Г.И. и др. Высшая математика и математическая статистика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт»: Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию/ Издательство «Физическая культура», 2-е издание, М.: 2009 – Усл.-п. л. 28.
3. Попов Г.И. и др. Высшая математика и математическая статистика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся



по специальности 032101 «Физическая культура и спорт»: Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию/ Издательство «Физическая культура», 1-е издание, М.: 2007 – Усл.-п. л. 28.

4. Маркарян В.С. Расчетно-графические работы по курсу математики: Учебное пособие / «Принт-Центр», М.: 2008-2,5 п.л.
5. Конюхов В.Г., Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П. МАТЕМАТИКА: Методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям / Утверждено и рекомендовано Экспертно-методическим Советом ИТРРиФ ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ-М.: 2011-Усл.-2 п.л. [электронный ресурс].

б)Дополнительная литература:

1. Бажинов С.И., Маркарян В.С., Яшкина Е.Н. Курс лекций «Математика и информатика» для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура» / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012-9,16 п.л.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1.<http://end.sportedu.ru>;
- 2.<http://lms.sportedu.ru>;
- 3.<http://www.kaspersky.ru>;
- 4.<http://www.microsoft.ru>;
- 5.<http://www.libreoffice.org>;
- 6.<http://www.gimp.org>;
- 7.<http://www.inkscape.org>;
- 8.<http://www.google.ru>;
- 9.<http://www.intuit.ru>.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – MicrosoftOfficeStandard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Математика» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: естественно-научных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (2 поток), 2 семестр (1,3 поток) (очная), 3 семестр (заочная)

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Дифференциальное и интегральное исчисление»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>30</i>
2	<i>Контрольная работа по разделу «Основы теории вероятностей и математической статистики»</i>	<i>36 неделя</i>	<i>30</i>
3	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Дифференциальное и интегральное исчисление»</i>	30
2	<i>Контрольная работа по разделу «Основы теории вероятностей и математической статистики»</i>	30

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра естественнонаучных дисциплин**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Математика»**

**Б1. Б.2.1. «Математика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Математика»** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Математика»:** 2 семестр (очная), 3 семестр (заочная).

**3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Математика»:** Целью освоения дисциплины «Математика» является усвоение студентами основных понятий и методов математики и овладение умениями и навыками их творческого использования применительно к задачам своей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Математика»:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ПК-29</b>	<b>Знать:</b> -общие закономерности и объективные связи дифференциального исчисления, используемые при обработке результатов исследований и постановке математических задач, связанных с анализом и моделированием ситуаций, возникающих в области физической культуры и спорта	1, 2		3
	<b>Уметь:</b> применять методы интегрального исчисления и основ теории вероятностей для получения количественных оценок, необходимых с точки зрения изучения рассматриваемых задач в	1, 2		3

	области физической культуры и спорта			
	<b>Владеть:</b> способностью применять методы обработки результатов исследования с использованием методов математической статистики, формулировать и представлять обобщения и <b>ВЫВОДЫ</b>	1, 2		3

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Основы математического анализа</b>	1, 2	6	8	16		
2	1.1. Основы дифференциального исчисления	1, 2	2	2	4		
3	1.2. Приложения производной	1, 2	2	2	4		
4	1.3. Основы интегрального исчисления	1, 2	1	2	4		
5	1.4. Определенный интеграл	1, 2	1	2	4		
6	<b>Раздел 2. Основы теории вероятностей и математической статистики</b>	1, 2	6	12	24		
7	2.1. Введение в теорию вероятностей. Основные статистические характеристики	1, 2	2	4	8		
8	2.3. Проверка статистических гипотез	1, 2	2	4	8		
9	2.4. Корреляционный и регрессионный анализы	1, 2	2	4	8		
10	<b>Итоговая форма контроля</b>	1, 2					<b>Дифференцированный зачёт</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>		

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы математического анализа	3	1	2	20		
2	Раздел 2. Основы теории вероятностей и математической статистики	3	1	4	44		
3	Итоговая форма контроля	3					Дифференцированный зачёт
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра естественно-научных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.2.2 Информатика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ИТРРиФ  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № 1 от «1» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, профессор кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ; Бажинов Сергей Игоревич, к.т.н., доцент, доцент кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ; Конюхов Владимир Георгиевич, к.т.н., доцент, доцент кафедры естественно-научных дисциплин РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент, профессор кафедры биомеханики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Информатика» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратных и программных средств в сфере профессиональной деятельности. Язык реализации дисциплины русский.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Б1.Б.2.2 Информатика» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Дисциплина «Информатика» является составляющей дисциплины базовой части Б1.Б.2 «Математика и информатика» учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам). Дисциплина «Информатика» тесно связана, в первую очередь, с дисциплиной «Математика». Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения дисциплины, используются в дальнейшем при изучении дисциплин «Статистическая обработка данных» и др. Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что она базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи практически со всеми дисциплинами профессионального цикла и предусмотренными стандартом практиками. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-13	<b>Знать:</b> способы поиска, хранения и обработки информации в области физической культуры и спорта; стандартные задачи профессиональной деятельности; требования информационной безопасности.	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>		3
	<b>Уметь:</b> решать стандартные задачи профессиональной деятельности с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>		3
	<b>Владеть:</b> умениями применять информационно-коммуникационные технологии для решения стандартных задач профессиональной деятельности.	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>		3
ПК-29	<b>Знать:</b> методы математической статистики; возможности программных средства для статистической обработки данных; методы и средства сбора информации, а также основные источники информации в области физической культуры и спорта.	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>		3
	<b>Уметь:</b> квалифицированно применять программных средства для статистической обработки данных; грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей различных видов подготовленности спортсменов, их соревновательных и тренировочных нагрузок.	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>		3
	<b>Владеть:</b> навыками получения первичной информации и обработки результатов исследования; навыками работы с программными средствами при обработке результатов исследования; умениями получать и обрабатывать имеющиеся результаты с помощью новейших информационных технологий.	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>		3

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов.

### Очная форма обучения дневная

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Основы информатики и компьютерной техники</b>	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	<b>2</b>		<b>4</b>		
1.1	Информация и информационные процессы	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	1		2		
1.2	Аппаратные средства компьютера	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	1		2		
<b>2</b>	<b>Программные средства общего назначения</b>	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
2.1	Системные и служебные программные средства	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	2	2	4		
2.2	Информационная безопасность	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	2	2	4		
<b>3</b>	<b>Программные средства в сфере профессиональной деятельности</b>	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
3.1	Технология создания текстовой документации	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	2	4	4		
3.2	Технология обработки числовых данных	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	2	4	4		
3.3	Технология создания графических изображений и презентаций	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>		4	4		
<b>4</b>	<b>Сетевые технологии</b>	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2</i>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>		

		<i>семестр 2 поток</i>					
4.1	Разновидности компьютерных коммуникаций	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	1	4	3		
4.2	Всемирные компьютерные сети	<i>1 семестр 1, 3 потоки и 2 семестр 2 поток</i>	1		4		
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>31</b>		

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основы информатики и компьютерной техники	3	0,5		13		
2	Программные средства общего назначения	3	0,5	2	14		
3	Программные средства в сфере профессиональной деятельности	3	0,5	2	14		
4	Сетевые технологии	3	0,5	2	14		
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>55</b>		

### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена.

*Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации*

1. Понятие информации, виды информации.
2. Свойства информации. Единицы измерения информации
3. Информационные процессы. Предмет и структура информатики
4. Системы счисления. Позиционные и непозиционные системы счисления. Кодирование данных.
5. История развития вычислительной техники. Поколения ЭВМ.
6. Принцип открытой архитектуры. Функциональный состав персонального компьютера
7. Процессор - устройство обработки информации. Основные типы процессоров и их характеристики.
8. Устройства хранения информации. Виды памяти.
9. Внешние устройства компьютера. Мониторы, основные характеристики монитора, типы мониторов. Типы принтеров, принципы печати. Сканеры.
10. Понятие программы. Классификация программных средств компьютера.
11. Классификация программных средств.
12. Файловая структура данных. Имена файлов. Расширение имен файлов. Полное имя файла.
13. Свойства и атрибуты файлов. Шаблоны имен файлов.
14. Операционная система Windows. Основные понятия.
15. Основные операции в файловой системе Windows. Ярлыки. Проводник.
16. Форматирование магнитного диска.
17. Программа проверки диска.
18. Дефрагментация диска.
19. Архивация информации.
20. Классификация угроз информационной безопасности.
21. Классификация вредоносных программ.
22. История развития вредоносных программ.
23. Классификация компьютерных вирусов. Причины распространения вирусов,

24. Признаки заражения компьютера. Действия при наличии признаков заражения.
25. Антивирусные программы.
26. Этапы решения задач на компьютере. Понятие алгоритма. Требования, предъявляемые к алгоритмам.
27. Характеристики алгоритмов. Типы алгоритмов. Способы записи алгоритмов.
28. Основные этапы разработки программ.
29. Текстовые процессоры. Назначение.
30. Основные операции в программе Microsoft Word.
31. Этапы подготовки текстового документа.
32. Редактирование текста. Выделение, перемещение и копирование фрагментов текста.
33. Форматирование текста. Форматирование страниц.
34. Электронные таблицы. Структурные единицы электронной таблицы.
35. Основные операции в программе Microsoft Excel.
36. Относительная и абсолютная адресация в программе Microsoft Excel.
37. Вычисления в программе Microsoft Excel.
38. Функции. Правила составления и использования функций. Мастер функций.
39. Диаграммы. Основные типы диаграмм. Построение диаграмм.
40. Внедрение и связывание объектов при создании комплексных документов.
41. Сортировка и фильтрация данных в программе Microsoft Excel.
42. Типы компьютерных изображений. Различия между растровыми и векторными изображениями:
43. Заливка объектов. Виды и типы заливок.
44. Программа создания презентаций. Этапы создания презентации.
45. Классификация компьютерных сетей. Основные функции компьютерных сетей.
46. Глобальная компьютерная сеть Интернет. История сети Интернет.
47. Сервисы (службы) Интернета.



48. Структура веб-страницы. Гипертекст.
49. Поиск информации в WWW.
50. Электронная почта. Защита информации в сети Интернет.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Бажинов С.И., Маркарян В.С., Яшкина Е.Н. Курс лекций «Математика и информатика» для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура» / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012-9,16 п.л.
2. Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г. Информатика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений; ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2012. – 147с.
3. Яшкина Е.Н., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Учебное пособие. Методические указания для подготовки к тестированию по дисциплине «Информатика» для студентов всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012- 6,08 п.л.
4. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Методические рекомендации по освоению работы в пакете Microsoft Office 2007. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2011. – 0,7 п.л.
5. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (создание и оформление презентаций). М.: 2011 – 1,3 п.л.
6. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (работа с числовой информацией). М.: 2011 – 2,5 п.л.
7. Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и

самостоятельным занятиям (работа с текстовой информацией). М.: 2011 – 2,75 п.л.

б) Дополнительная литература:

1. Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: Базовый курс: учеб. для студентов вузов, бакалавров, магистров, обучающихся по направлению «Информатика и вычислительная техника»: доп. УМО по унив. Политех. образованию / 6-е изд., испр. и доп. - М.: Омега-Л, 2009. - 574 с.: ил.
2. Безручко В.Т. Информатика: курс лекций: учеб. пособие по дисциплине «Информатика» для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. и эконом. направлениям и специальностям: доп. науч.-метод. советом по информатике при М-ве образования и науки РФ / М.: Форум: Инфра-М, 2006. - 431 с.: ил.
3. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.
4. Информатика: учеб. для курсантов и слушателей образоват. Учреждений высш. проф. образования МВД России по специальности 090106: доп. МВД РФ.Т. 1: Концептуал. основы / под общ. ред. В.А. Минаева [и др.]. - Изд. 2-е, расшир. и доп. - М.: Маросейка, 2008. - 463 с.: ил.
5. Информатика: учеб. для курсантов и слушателей образоват. Учреждений высш. проф. образования МВД России по специальности 090106: доп. МВД РФ.Т. 2: Средства и системы обработки данных /под общ. ред. В.А. Минаева [и др.]. - Изд. 2-е, расшир. и доп. - М.: Маросейка, 2008. - 542 с.: ил.
6. Информатика: учеб. для студентов эконом. специальностей вузов: рек. М-вом образования РФ / под ред. Н.М. Макаровой. - 3-е изд., перераб. - М.: Финансы и статистика, 2009. - 767 с.: ил.

7. Информатика в экономике: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 080109, 080105, 080104, 080507, 080504, 080111: рек. Науч.-метод. советом по заоч. Эконом. образованию / под ред. Б.Е. Одинцова, А.Н. Романова. - М.: Вуз. учеб., 2008. - 477 с.: ил.
8. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 1. Информ. картина мира / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 299 с.: ил.
9. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 2. Программное обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 429 с.: ил.
10. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 3. Техн. Обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 205 с.: ил.
11. Максимов Н.В., Партыка Т.Л., Попов И.И. Современные информационные технологии: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе специальностей «Информатика и вычисл. Техника»: рек. М-вом образования РФ / М.: Форум, 2008. - 511 с.: ил.
12. Новоселов М.А. Практикум по оформлению элементов графики на Web-сайтах в Интернете: Учеб.-метод. пособие по информатике для студентов РГУФКа: Одобрено эксперт.-метод. советом РГУФКа / РГУФК. - М.: 2004. - 55 с.
13. Элькин М.Д., Байгушева Н.А., Ларина О.В., Прикладная информатика в региональной экономике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 080801 и др. междисциплин. специальностям: рек. УМО по образованию в обл. прикладной информатики / Федеральное агентство по образованию Астрах. гос. ун-т. - Астрахань: Астрах. ун-т, 2008. - 105 с.: ил.

14. Яшкина Е.Н. Информатика: учеб. пособие для студентов-заочников РГУФКа / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2004. - 55 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://end.sportedu.ru>;
2. <http://lms.sportedu.ru>;
3. <http://www.kaspersky.ru>;
4. <http://www.microsoft.ru>;
5. <http://www.libreoffice.org>;
6. <http://www.gimp.org>;
7. <http://www.inkscape.org>;
8. <http://www.google.ru>;
9. <http://www.intuit.ru>.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **ИНФОРМАТИКА** для обучающихся института СиФВ 1 и 2 курса 7-12 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: естественно-научных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы) для очной формы обучения, 3 семестр для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по разделу «Основы информатики и компьютерной техники»	23	15
2	Тестирование по разделу «Программные средства общего назначения»	24	15
3	Компьютерный практикум и контрольная работа «Технология создания текстовой документации»	25	15
4	Компьютерный практикум и контрольная работа «Технология обработки числовых данных»	28	15
5	Контрольная работа «Технология создания презентаций»	30	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Тестирование по разделу «Основы информатики и компьютерной техники»</i>	15
2	<i>Тестирование по разделу «Программные средства общего назначения»</i>	15
3	<i>Контрольная работа «Технология создания текстовой документации»</i>	15
4	<i>Контрольная работа «Технология обработки числовых данных»</i>	15
5	<i>Контрольная работа «Технология создания презентаций»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **ИНФОРМАТИКА** для обучающихся института СиФВ 1 и 2 курса 1-6, 13-17 групп направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: естественно-научных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (ы) для очной формы обучения, 3 семестр для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по разделу «Основы информатики и компьютерной техники»	3	15
2	Тестирование по разделу «Программные средства общего назначения»	4	15
3	Компьютерный практикум и контрольная работа «Технология создания текстовой документации»	5	15
4	Компьютерный практикум и контрольная работа «Технология обработки числовых данных»	8	15
5	Контрольная работа «Технология создания презентаций»	10	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Тестирование по разделу «Основы информатики и компьютерной техники»</i>	15
2	<i>Тестирование по разделу «Программные средства общего назначения»</i>	15
3	<i>Контрольная работа «Технология создания текстовой документации»</i>	15
4	<i>Контрольная работа «Технология обработки числовых данных»</i>	15
5	<i>Контрольная работа «Технология создания презентаций»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра естественно-научных дисциплин**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.2.2 Информатика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 Физическая культура**

(код и наименование)

Направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 или 2 семестр (ы) для очной формы обучения, 3 семестр для заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратных и программных средств в сфере профессиональной деятельности.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-13</b>	<b>Знать:</b> способы поиска, хранения и обработки информации в области физической культуры и спорта; стандартные задачи профессиональной деятельности; требования информационной безопасности.	1 или 2		3
	<b>Уметь:</b> решать стандартные задачи профессиональной деятельности с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.	1 или 2		3
	<b>Владеть:</b> умениями применять информационно-коммуникационные технологии для решения стандартных задач профессиональной деятельности.	1 или 2		3
<b>ПК-29</b>	<b>Знать:</b> методы математической статистики; возможности программных средства для статистической обработки данных; методы и средства сбора информации, а также основные источники информации в области физической культуры и спорта.	1 или 2		3
	<b>Уметь:</b> квалифицированно применять программных средства для статистической обработки данных; грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей различных видов подготовленности спортсменов, их соревновательных и тренировочных нагрузок.	1 или 2		3
	<b>Владеть:</b> навыками получения первичной информации и обработки результатов исследования; навыками работы с программными средствами при обработке результатов	1 или		3

	исследования; умениями получать и обрабатывать имеющиеся результаты с помощью новейших информационных технологий.	2		
--	---	---	--	--

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля): Очная форма обучения дневная

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Основы информатики и компьютерной техники</b>	<b>1 или 2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		
1.1	Информация и информационные процессы	1 или 2	1		2		
1.2	Аппаратные средства компьютера	1 или 2	1		2		
<b>2</b>	<b>Программные средства общего назначения</b>	<b>1 или 2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
2.1	Системные и служебные программные средства	1 или 2	2	2	4		
2.2	Информационная безопасность	1 или 2	2	2	4		
<b>3</b>	<b>Программные средства в сфере профессиональной деятельности</b>	<b>1 или 2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
3.1	Технология создания текстовой документации	1 или 2	2	4	4		
3.2	Технология обработки числовых данных	1 или 2	2	4	4		
3.3	Технология создания графических изображений и презентаций	1 или 2		4	4		
<b>4</b>	<b>Сетевые технологии</b>	<b>1 или 2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>		
4.1	Разновидности компьютерных коммуникаций	1 или 2	1	4	3		
4.2	Всемирные компьютерные сети	1 или 2	1		4		
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>31</b>		

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основы информатики и компьютерной техники	3	0,5		13		
2	Программные средства общего назначения	3	0,5	2	14		
3	Программные средства в сфере профессиональной деятельности	3	0,5	2	14		
4	Сетевые технологии	3	0,5	2	14		
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>55</b>		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра филологии и спортивной журналистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б. 3. Русский язык и культура речи»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора – 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
филологии и спортивной журналистики  
Протокол № 34 от «23» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

Протокол № от « » 20 г.

Составители: Волкова М.С., кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
филологии и спортивной журналистики

Гордиенко В.Е., кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры филологии и спортивной журналистики

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины**

Данный курс преследует цель помочь будущим бакалаврам физической культуры в овладении культурой речи как важнейшим средством обучения, воспитания, развития, важнейшим инструментом будущей профессиональной деятельности, то есть сформировать коммуникативную компетенцию выпускника вуза физической культуры; помочь осознать, что речевая культура - это не только соблюдение нормативных аспектов, но и умение дифференцировать речевые ситуации, осуществлять отбор языковых средств, коммуникативных стратегий, этикетных формул речи.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Русский язык и культура речи» относится к циклу Б1.Б3.

В настоящее время к числу наиболее актуальных проблем высшего профессионального образования относится повышение уровня практического владения современным русским литературным языком у бакалавров физической культуры, формирование умения пользования речью как средством общения и передачи информации, то есть подготовка коммуникативно грамотного выпускника. В профессиональной деятельности по физической культуре и спорту умение правильно и убедительно говорить становится важным в связи с необходимостью привлекать к занятиям физической культурой, спортом детей, молодёжь, расширять число поклонников любимого вида спорта, увеличивать количество спонсоров для финансирования тренировочной и соревновательной деятельности, поддерживать связи с государственными структурами на различных уровнях, повышать популярность спортсменов-победителей. Этим обусловлено введение курса «Русский язык и культура речи». Знания по культуре речи помогут студентам правильно, точно и выразительно передавать свои мысли средствами языка в различных ситуациях учебно-профессиональной деятельности и в повседневном общении.



Основные понятия данного курса рассматриваются в непосредственной связи с аналогичными понятиями таких дисциплин, как «Риторика», «Психология», «Педагогика», «Деловые коммуникации».

Содержательно – методическая взаимосвязь дисциплины прослеживается с изучением последующих дисциплин как базового блока, так и вариативного, входящих в программу обучения в бакалавриате, так как способствует расширению языковых знаний, умений и навыков по различным видам речевой коммуникации в социально-культурной, учебно-научной и профессиональной сферах

Компетенции по дисциплине «Русский язык и культура речи» предполагают результаты, которые служат необходимыми и достаточными условиями сформированности продвинутого уровня владений речевой культурой, то есть знания, умения и навыки помогут студентам правильно, точно и выразительно передавать свои мысли средствами языка в различных ситуациях учебно-профессиональной деятельности и в повседневном общении.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему современного русского языка; нормы словоупотребления; нормы русской грамматики; орфографические нормы современного русского языка; нормы пунктуации и их возможную вариантность;</li> <li>- литературный язык как особую высшую, обработанную</li> </ul>	2		

<p>форму общенародного (национального) языка:  - специфику различных функционально-смысловых типов речи (описание, повествование, рассуждение), разнообразные языковые средства для обеспечения логической связности письменного и устного текста.</p> <p><i>Уметь:</i>  – создавать устные и письменные, монологические и диалогические речевые произведения научных и деловых жанров с учетом целей, задач, условий общения, включая научное и деловое общение в среде Интернет.</p> <p><i>Владеть:</i>  - различными формами, видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности;  - технологиями самостоятельной подготовки текстов различной жанрово-стилистической принадлежности;  - культурой речи.</p>			
--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачетные единицы, 72 академических часа.**

#### Дневная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение (Культура речи как наука и учебный предмет. Речевое взаимодействие в межличностных и общественных отношениях. Важнейшие разновидности национального русского языка. Литературный язык – основа культуры	1,2	4	2	8	Устный опрос	

	речи. Культура официальной переписки. Основные качества хорошей речи)						
2	Нормы современного русского литературного языка (Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)		4	10	12	Тесты Контрольная работа	
3	Основы ораторского мастерства (Риторика как учебная дисциплина. Ораторская речь. Оратор как центральное понятие риторики. Общие требования к публичному выступлению. Логико-композиционное построение устной речи)		1	2	4	Доклады Устный опрос	
4	Звучащая речь и ее особенности (Овладение техникой речи. Речевые средства воздействия на слушателей. Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля)		1	2	6	Устный опрос	
5	Культура дискусивно-полемиической речи (Спор. Дискуссия. Полемика)		1	1	4	Устный тест Доклады	
6	Культура делового общения (Деловое общение, его функции, виды и формы) Речевая культура		1	1	4	Доклады Устный опрос	

	делового общения						
7	Устное публичное выступление  (Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему  Анализ выступлений и их оценка)			2	2	Монологическое высказывание	
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства. Звучащая речь и ее особенности. Культура дискусивно-полемиической речи. Культура делового общения.	2	2		32		
2	Нормы современного русского литературного языка (Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)			8	30	Контрольная работа	
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточной аттестацией по дисциплине является зачёт.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Какова основная функция речевого общения?
2. Что такое речь? Как соотносятся язык и речь?
3. Какова структура речевого взаимодействия?
4. Назовите основные единицы речевого общения.
5. Охарактеризуйте текст как основную единицу речевого общения.
6. Что такое речевая ситуация и каково её влияние на речевое общение?
7. Охарактеризуйте речевое событие как интегральный компонент речевого общения.
8. От чего зависит эффективность общения.
9. Назовите основные принципы организации речевого взаимодействия и раскройте их содержание.
10. Каковы факторы, определяющие формирование речевого этикета?
11. Назовите типичные ситуации речевого этикета, соответствующие им формулы общения.
12. В каком случае употребляются формы общения на «ты», а в каком – на «Вы»?
13. Расскажите о важнейших разновидностях национального русского языка.
14. Расскажите об основных признаках литературного языка.
15. Что такое языковая норма? В чем проявляется диалектический характер нормы?

16. Назовите и охарактеризуйте функциональные стили (разновидности) современного русского литературного языка.
17. Расскажите о коммуникативных качествах речи (какими качествами должна обладать наша речь).
18. Дайте определение орфоэпической нормы. Что такое акцентологический вариант?
19. Какие варианты падежных окончаний имен существительных есть в русском языке?
20. Расскажите об особенностях употребления имен прилагательных в речи.
21. Расскажите об употреблении имен числительных в речи, о нормах сочетания собирательных числительных с именами существительными.
22. Расскажите об употреблении местоимений в речи.
23. Каковы основные нормы употребления форм глагола в речи? Перечислите наиболее типичные ошибки.
24. Какие речевые ошибки могут возникнуть в строе простого предложения?
25. Расскажите о нормах согласования сказуемого с подлежащим.
26. Расскажите о нормах согласования определения с определяемым словом.
27. Расскажите о нормах употребления причастных и деепричастных оборотов.
28. Расскажите об употреблении паронимов в речи.
29. Что называется лексической сочетаемостью слов? Приведите примеры.
30. В чем заключается избыточность речи?
31. Расскажите о пассивной лексике современного русского литературного языка.
32. Расскажите об употреблении в речи слов иноязычного происхождения.
33. Культура речи как наука и учебный предмет.
34. Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта.
35. Расскажите о невербальных средствах общения.
36. Расскажите о (зонах) дистанциях общения.

37. Расскажите о риторике. Где, когда и почему риторика зародилась как наука? На знания каких наук опирается современная риторика?
38. Расскажите о вкладе античных ораторов в развитие риторики.
39. Назовите роды и виды ораторской речи.
40. Что мешает активно слушать и воспринимать сообщение?
41. Расскажите, почему устное выступление эффективнее письменного.
42. Расскажите, какими качествами должен обладать оратор.
43. Почему возрастает роль публичной речи в современном мире?
44. Каковы общие требования к публичному выступлению?
45. Назовите возможные позиции оратора в ходе публичного выступления.
46. Оратор и аудитория.
47. Расскажите о композиции речи.
48. Паузы в речи, виды пауз и их роль.
49. Расскажите о логической культуре оратора.
50. Расскажите об этической культуре оратора.
51. Расскажите о речевых средствах воздействия на слушателей.
52. Назовите мотивы слушания и типы слушателей.
53. Методы изложения и объяснения материала.
54. Расскажите о психологической культуре оратора.
55. Деловое общение, его функции, виды и формы.

#### ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

1. Деловое общение, его функции, виды и формы.
2. Логическая культура делового общения.
3. Психологическая культура делового общения.
4. Этика делового общения.
5. Речевой этикет делового общения. Риторический инструментарий деловой речи.
6. Деловое общение руководителя.
7. Официально-деловой стиль речи.
8. Лексические особенности официально-делового стиля.

9. Морфологические особенности официально-делового стиля.
10. Синтаксические особенности официально-делового стиля.
11. Публичное выступление как форма делового общения.
12. Композиционное построение речи.
13. Приемы эффективного слушания.
14. Культура дискусивно-полемической речи. Спор. Дискуссия.
15. Культура дискусивно-полемической речи. Полемика.
16. Деловая беседа.
17. Особенности деловой беседы по телефону.
18. Деловое совещание.
19. Правила эффективных переговоров.
20. Культура официальной переписки. Язык и стиль документов.
21. Что такое документ? Назовите основные реквизиты документов.
22. Виды служебных документов.
23. Современные нормы деловой переписки.
24. Сетикет – этикет электронной почты.
25. Стилистические особенности речи делового человека.
26. Реклама в деловой речи. Языковые средства привлечения внимания.
27. Деловая речь и жаргон деловых людей.
28. Коммуникативный барьер и коммуникативная компетентность.
29. Профессиональное коммуникативное поведение и профессиональная коммуникативная личность.

#### ТЕМЫ ДЛЯ МОНОЛОГИЧЕСКОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ

1. Я чувствую себя счастливым, когда...
2. Я чувствую себя несчастливым, когда...
3. Мне становится страшно, когда...
4. Я испытываю отвращение, когда...
5. Мне бывает интересно, когда...



6. Меня удивляет, что...
7. Я сержусь (злюсь), когда...
8. Мне бывает стыдно, когда...
9. Моё обычное состояние - это...
10. Моё любимое занятие - это...
11. Мой любимый цвет - ...
12. Моя любимая погода -...
13. Моя любимая песня -...
14. Моя любимая книга -...
15. Мой любимый анекдот -...
16. Моя любимая передача ТВ -...
17. Моё любимое блюдо - ...
18. Главное в моей профессии - быть...
19. Мне нравятся люди, которые...
20. С детьми нужно стараться быть...
21. Я нравлюсь себе, когда я...
22. Мне бы хотелось измениться и стать более...
23. «Много говорить и много сказать не одно и то же» (Софокл).
24. «Заговори, чтоб я тебя увидел» (Сократ).

25. Каждый может ругать выстроенный дом, но не каждый может его построить. (Разверните пословицу в рассказ, докажите правильность заключённого смысла примером из жизни).

26. Охарактеризуйте процесс формирования специалистов в вузе по основным этапам учебного процесса (слушатель п/о, студент-первокурсник, старшекурсник, практикант, выпускник, бакалавр, магистр). Используйте для высказывания опорную лексику (незрелый студент, школярство, серьёзные проблемы, туманное представление, сложный путь от первокурсника к выпускнику, научный багаж, применять на практике, достижение социальной зрелости и др.)

27. Охарактеризуйте оптимального студента по вашему представлению. Используйте опорную лексику: сознательно выбрать профессию, быть увлечённым, научный поиск, широта интересов, быть убеждённым в правоте своих взглядов, высокая культура речи, стремление к совершенствованию...

28. Чем физическая культура отличается от спорта?

29. Чем спорт привлекает молодёжь?

30. Какое воздействие оказывает спорт на организм?

31. Как влияет на здоровье спорт высших достижений?

32. Какие виды спорта получили название национальных в нашей стране?

33. Расскажите о любимом виде спорта?

34. Какие виды спорта, по - вашему, относятся к рисковым?

35. Почему проблема здоровья имеет для спорта особое значение?

36. Что такое спорт высших достижений? Почему так важны данные спорта высших достижений?

37. Как вы думаете, какие профессиональные качества необходимы тренеру?

38. Что должен знать и уметь тренер (преподаватель физической культуры)?

39. Чему нужно учить детей: как правильно двигаться или как вести здоровый образ жизни?

40. Какими профессиональными и личностными качествами должен обладать эффективный тренер?

41. Что такое профессиональная педагогическая компетентность?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины**

### **а) Основная литература**

1. Введенская Л.А. Русский язык и культура речи: Учеб. пособие для студентов нефилолог. фак. вузов: доп. М-вом образования РФ /Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Кашаева. – изд. 28-е – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 539 с.: табл.

2. Горовая, И.Г. Русский язык и культура речи/И.Г. Горовая; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 146 с. - Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-7410-1259-8; То же (Электронный ресурс).- URL: [http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364822](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364822)

3. Петрякова, А.Г. Культура речи/ А.Г. Петрякова. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2016. – 488.:ил.- Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-9765-2101-8; То же (Электронный ресурс).- URL: <http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79449>

4.Пособие для самостоятельной работы по культуре речи и риторике: для студентов ФГБОУ РГУФКСМиТ ( утв. и рек. ЭМС Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост.: Волкова М.С., Гордиенко В.Е.; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». –М., 2012. – 234 с.

5. Русский язык и культура речи: учебное пособие/ М.В. Неvejeина, Е.В. Шарохина, Е.Б. Михайлова и др. – Москва: Юнити-Дана,2015. – 351 с. - Библиогр. в кн.- ISBN 5-238-00860-0; То же (Электронный ресурс).- URL: <http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117759>

6.Трофимова Г.Т. Русский язык и культура речи: учеб. пособие / Г.Т. Трофимова; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Великолук. гос. акад. физ.культуры и спорта».- Великие Луки: (Изд-во ВЛГАФК), 2012. – 167с.: табл.

7. Штрекер, Н.Ю. Русский язык и культура речи: учебное пособие для студентов вузов/Н.Ю. Штрекер. – Москва: Юнити-Дана,2015. – 351 с.: ил., схем. – (Cogito ergo sum)/ - Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-238-02093-8; То же (Электронный ресурс).- URL: <http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446436>

#### б) Дополнительная литература

1. Введенская Л.А. Риторика и культура речи: учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. – Изд. 10-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

2. Голуб И.Б. Русский язык и культура речи: Учеб. пособие для студентов вузов по дисциплине ГСЭ.8 – Русский язык и культура речи: доп. М-ом образования РФ / И.Б. Голуб. – М.: Логос, 2009. – 431 с.

3. Гордиенко В.Е. Сборник упражнений по культуре речи: для студентов 1 курса РГУФКСИиТ / В.Е. Гордиенко, Л.М. Ишина, И.О. Глазунова; Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Каф. филологии и спорт. журналистики. - М.: Физ. культура, 2008. – 60 с.

4. Ивин А.А. Риторика: искусство убеждать: учеб. пособие / Ивин А.А. – М.: Гранд-Фаир, 2003.

5. Руднев В.Н. Русский язык и культура речи: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования и науки РФ / В.Н. Руднев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Кнорус, 2009.

6. Русский язык и культура речи: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по сервис. специальностям: рек. Умо учеб. заведений РФ по образованию в обл. сервиса / под ред. О.Я. Гойхмана. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Инфра-М, 2009.

7. Ипполитова Н.А. Русский язык и культура речи: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. (ГСЭ.Ф.8 – русский язык и культура речи): Доп УМО /Н.А. Ипполитова, О.Ю. Князева, М.Р.Савова. – М.:Прспект, 2004. – 439 с.

8. Львов М.Р. Риторика. Культура речи: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. блок ГСЭ: рек. УМО по спец. пед. образования / М.Р.Львов. – М.:ACADEMIA, 2003. – 271 с.

9. Русский язык и культура речи: Учеб. для студентов вузов: рек. М-вом образования РФ / ред. Максимов В.И. 2-е изд., стереотип. - М.: Гардарики, 2004. – 413с.

г)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.gramota.ru>

2. <http://www.slovari.ru>

3. <http://www.sokr.ru>

4. <http://www.megakm.ru/ojigov>

5. [http://www.ipmce.su/~igor/osn\\_prav.html](http://www.ipmce.su/~igor/osn_prav.html)

6. <http://www.rus.lseptember.ru>

7. <http://www.vedu.ru/ExpDic>

8. <http://www.grammar.ru>

9. <http://speakrus.narod.ru>

10. <http://www.slova.ru>

11. <http://urok.hut.ru/index.htm>

12. <http://www.odele.ru/edu/26.htm>

13. <http://www.rbr.narod.ru>

14. <http://rostest.runnet.ru>

15. <http://cultrechi.narod.ru>

16. <http://www.ritorica.info>

17. <http://www.master-ritor.ru>

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля). Материально-техническое обеспечение дисциплины «Русский язык и культура речи»**

В библиотеке РГУФКСМиТ в наличии литература, указанная в данной программе. Кроме того, на кафедре филологии и спортивной журналистики имеются различные словари (орфоэпический, акцентологический, толковый, фразеологический, синонимов, антонимов, фразеологический, иностранных слов и др.).

Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, групповых и индивидуальных консультаций необходимо наличие аудиторий, оснащенных компьютерной техникой.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.Б.3. Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса, с 13 по 17 группы направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): **2 семестр**  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь» Доклады. Устный опрос</i>	28 неделя	5
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	29 неделя	5
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест</i>	30 неделя	5
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма . Тест</i>	31 неделя	5
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре</i>	32 неделя	5

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>«Синтаксическая норм . Тест</i>		
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма . Тест</i>	<i>33 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства» ,«Композиция речи. Речевые средства выразительности». « Техника речи. Методы изложения материала». Доклады. Устный опрос</i>	<i>34 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение. Доклады Устный опрос</i>	<i>35 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>36 неделя</i>	<i>20</i>
10	<i>Анализ монологических высказываний</i>	<i>37 неделя</i>	<i>15</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма»</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма»</i>	<i>10</i>

6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</i>	15
---	--	----

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.Б.3 Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса, с 7 по 12 группы направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр**  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь» Доклады. Устный опрос</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест</i>	<i>7 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма . Тест</i>	<i>8 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре</i>	<i>9 неделя</i>	<i>5</i>

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>«Синтаксическая норма . Тест</i>		
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма . Тест</i>	<i>10 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства» ,«Композиция речи. Речевые средства выразительности». « Техника речи. Методы изложения материала». Доклады. Устный опрос</i>	<i>11 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение. Доклады Устный опрос</i>	<i>12 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>13 неделя</i>	<i>20</i>
10	<i>Анализ монологических высказываний</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма»</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма»</i>	<i>10</i>

6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</i>	15
---	--	----

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.Б.3 Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса, с 1 по 6 группы направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): **2** семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь» Доклады. Устный опрос</i>	<i>28 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэтическая норма»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэтическая норма». Тест</i>	<i>30 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма . Тест</i>	<i>31 неделя</i>	<i>5</i>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма . Тест</i>	<i>32 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма . Тест</i>	<i>33 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства» ,«Композиция речи. Речевые средства выразительности». « Техника речи. Методы изложения материала». Доклады. Устный опрос</i>	<i>34 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение. Доклады Устный опрос</i>	<i>35 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>36 неделя</i>	<i>20</i>
10	<i>Анализ монологических высказываний</i>	<i>37 неделя</i>	<i>15</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма»</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре</i>	<i>10</i>

	<i>«Лексическая норма»</i>	
6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.Б.3 Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» заочной формы обучения

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр**  
Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Язык. Речь. Общение». Доклады</i>		20
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Нормы современного русского литературного языка». Доклады</i>		20
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Нормы современного русского литературного языка». Доклады</i>		20

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Нормы современного русского литературного языка». Контрольная работа</i>		20
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	10
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	5
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	5
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма»</i>	5
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</i>	15

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка,



представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### **Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра филологии и спортивной журналистики**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.Б. 3 РУССКИЙ ЯЗЫК  
КУЛЬТУРА РЕЧИ»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора - 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1,2

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать коммуникативную компетенцию; повысить уровень владения языком, выработать систему умений и навыков, необходимых для практического владения эффективной и культурной речью, помочь студентам в овладении культурой речи как важнейшим средством обучения, воспитания, развития, средством общения и передачи информации, важнейшим инструментом будущей профессиональной деятельности.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В результате освоения дисциплины «Русский язык и культура речи» у студента должны быть сформированы следующие **общекультурные компетенции (ОК):**

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

**5.Краткое содержание дисциплины :**  
**Дневная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	----------------------------	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение	1- 2	4	2	8	Устный тест	
2	Нормы современного русского литературного языка		4	10	12	Тесты Контрольная работа	
3	Основы ораторского мастерства		1	2	4	Устный тест Доклады	
4	Звучащая речь и ее особенности		1	2	6	Устный тест Доклады	
5	Культура дискутивно- полемиической речи		1	1	4	Устный тест Доклады	
6	Культура делового общения		1	1	4	Устный тест Доклады	
7	Устное публичное выступление			2	2	Монологическое высказывание	
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
1	Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства.	1	2		32		

	Звучащая речь и ее особенности. Культура дискусивно-полемической речи. Культура делового общения.						
2	Нормы современного русского литературного языка			8	30	Контрольная работа	
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.Б.4 ИСТОРИЯ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 "Физическая культура"**

(код и наименование)

Направленность (профиль):

**«Спортивная подготовка»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
*Гуманитарного института*  
Протокол №36 от «24» апреля 2014 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 18 от «12» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 20 от «24» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 25 от «18» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Календарова Виктория Владимировна – кандидат исторических наук, доцент кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Мельников Виталий Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цели освоения дисциплины

Дать представления об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен и до наших дней. Показать на примерах из различных эпох органическую взаимосвязь российской и мировой истории. В этом контексте проанализировать общее и особенное российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

Показать, по каким проблемам отечественной истории ведутся сегодня споры и дискуссии в российской и зарубежной историографии.

Показать место истории в обществе; формирование и эволюцию исторических понятий и категорий.

Обратить внимание на тенденции развития мировой историографии и место и роль российской истории и историографии в мировой науке.

Проанализировать те изменения в исторических представлениях, которые произошли в России в последнее десятилетие.

## 2. Место дисциплины Истории в структуре ООП бакалавриата

Учебная дисциплина «История» относится к базовой части дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла (Б.1 Б.4). В результате изучения дисциплины Студенты должны понимать, какое *место* занимает история в системе социо-гуманитарного знания. Для этого необходимо:

- Раскрыть роль и место истории в системе гуманитарных и социальных наук. Значение междисциплинарных исследований и образовательных курсов;
- Раскрыть значение преподавания истории в высшем образовании; необходимость привития студентам высших учебных заведений (неисторического профиля) представлений об истории, об образовательной и воспитательной функциях исторической науки;
- Привить понимание значения истории для раскрытия истории культуры, науки и техники, для осознания поступательного развития общества, его единства и противоречивости;
- Указать взаимосвязь истории и других гуманитарных и социальных наук (социологии, политологии, культурологи, психологии и др.), а также взаимодействие истории с дисциплинами естественнонаучного профиля. Кроме того, отечественная история является базой для изучения теории и истории физической культуры и спорта, отдельных видов спорта, научных школ физкультурно-спортивной отрасли, истории создания управленческого аппарата и проч., что имеет особое значение в высшем учебном заведении спортивного профиля.



### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
1	3	5	6	
ОК-1 <i>способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции</i>	<p><b>Знать:</b> философские основы профессиональной деятельности; основные философские категории и проблемы человеческого бытия</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; системно анализировать и выбирать социально-психологические концепции</p> <p><b>Владеть:</b> навыками работы с основными философскими категориями; технологиями приобретения, использования и обновления философских знаний для анализа предметно-практической деятельности.</p>	1	1	
ОК-2 <i>способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>	<p><b>Знать:</b> процесс исторического развития общества в области ФКиС; всемирную и отечественную историю и культуру; особенности национальных традиций, движущие силы и закономерности исторического процесса в области ФКиС; место человека государства в историческом процессе; политическую организацию общества.</p> <p><b>Уметь:</b> определять ценностный или иной исторический или культурный факт или явление; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.</p>	1	1	

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения

письменных учебных заданий в форме реферата, статьи, рецензии, графического моделирования (перевода информации в графическую форму);

- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Освоение данной дисциплиной является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, прохождения производственной практики и подготовки к Итоговой Государственной аттестации.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «История».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Славянская цивилизация. Киевская Русь. Борьба Руси с иноземными захватчиками в XIII–XIV вв.	1	2	2	4		
2	Объединение Руси. Московское государство. Россия на рубеже XVI–XVII вв. Смутное время.	1	2	1	4		
3	Петр I и его эпоха.	1	2	1	4		
4	Эпоха просвещенного абсолютизма: Екатерина II.	1	2	1	4		
5	Россия в первой половине XIX века.	1	2	1	4		
6	Александровская модернизация: Россия во второй половине XIX века.	1	2	2	4		
7	Россия в начале XX века. Столыпинская модернизация.	1		2	4		
8	1917 год в судьбе России. Сталинская «социалистическая» модернизация.	1		4	4		
9	Великая Отечественная война. Послевоенный мир и Советский Союз.	1		4	4		
10	СССР в 1985–1991 гг. Россия в начале XXI века.	1		2	4		
	<b>Итого: 72 часа</b>		12	20	40	<b>Зачет</b>	

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Славянская цивилизация. Киевская Русь. Борьба Руси с иноземными захватчиками в XIII–XIV вв.	1	0,5		6		
2	Объединение Руси. Московское государство. Россия на рубеже XVI–XVII вв. Смутное время.	1	0,5		6		
3	Петр I и его эпоха.	1	0,5	0,5	6		
4	Эпоха просвещенного абсолютизма: Екатерина II.	1	0,5	0,5	6		
5	Россия в первой половине XIX века.	1	0,5	0,5	6		
6	Александровская модернизация: Россия во второй половине XIX века.	1	0,5	0,5	6		
7	Россия в начале XX века. Столыпинская модернизация.	1	0,5	0,5	6		
8	1917 год в судьбе России. Сталинская «социалистическая» модернизация.	1	0,5	0,5	6		
9	Великая Отечественная война. Послевоенный мир и Советский Союз.	1		0,5	8		
10	СССР в 1985–1991 гг. Россия в начале XXI века.	1		0,5	8		
	<b>Итого: 72 часа</b>		4	4	64		<b>Зачет</b>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Темы и краткое содержание.

#### ТЕМА 1.

#### **ИСТОРИЯ КАК НАУКА. СЛАВЯНСКАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ. КИЕВСКАЯ РУСЬ. БОРЬБА РУСИ С ИНОЗЕМНЫМИ ЗАХВАТЧИКАМИ В XIII–XIV ВВ**

Цель и задачи курса. Основные требования к студентам. Литература.

Предмет исторической науки. Сущность, формы, функции исторического знания. Методы и источники изучения истории. Отечественная историография в прошлом и настоящем. Методология и теория исторической науки. Основные теории общих исторических закономерностей (теории: цивилизаций, общественно-исторических формаций, этносов).

Проблема этногенеза восточных славян.

История России — неотъемлемая часть всемирной истории. Античное наследие в эпоху Великого переселения народов. Теории возникновения славян. Быт и верования древних славян.

Основные этапы становления государственности.

Возникновение древнерусского государства. Киевская Русь.

Этнокультурные и социально-политические процессы становления русской государственности. Теории возникновения Древнерусского государства. Первые русские князья — Рюрик, Олег, Игорь, Ольга, Святослав. Владимир Святой и крещение Руси. Ярослав Мудрый и «Русская Правда». Владимир Мономах. Древняя Русь и кочевники. Византийско-древнерусские связи. Особенности социального строя Древней Руси. Феодалная раздробленность и ее причины. Культура Руси в IX–XI вв. Язычество. Принятие христианства. Письменность и просвещение. Художественная культура и зодчество. Телесная культура Руси.

Борьба Руси с иноземными захватчиками в XIII–XIV вв. Социально-политические изменения в русских землях в XIII–XIV вв. Образование монгольского государства. Нашествие на Русь. Битва на Калке. Русь под властью монголо-татарского ига и его последствия. Русь и Орда: проблемы взаимовлияния. Разгром немецко-шведской агрессии против Руси. Александр Невский. Невская битва и Ледовое побоище. Княжение Дмитрия Донского.

## **ТЕМА 2.**

### **ОБЪЕДИНЕНИЕ РУСИ. МОСКОВСКОЕ ГОСУДАРСТВО.**

#### **РОССИЯ НА РУБЕЖЕ XVI–XVII ВВ**

Специфика формирования единого российского государства. Москва — центр объединения русских земель. (Иван Калита, Василий I). Феодалная война второй четверти XV в. Образование единого государства России (эпоха Ивана III, Василий III). Правление Ивана IV Грозного. Формирование сословной системы организации общества. Религиозная и общественно-политическая мысль на Руси в XV–XVI вв. (Иосиф Волоцкий, Нил Сорский). Русская православная церковь и католицизм.

Царствование Федора Ивановича. Утверждение патриаршества. Смена династий. Царствование Бориса Годунова. Этапы становления крепостничества. Движущие силы и характер гражданской войны в России. Лжедмитрий I. Внутренняя и внешняя политика правительства Василия Шуйского. Борьба с интервентами. Первое и второе ополчение. Освобождение Москвы. Начало новой династии. Царствование Михаила Федоровича и Алексея Михайловича Романовых.

Русская культура в XVI–XVII вв. Русское зодчество и живопись.

## **ТЕМА 3.**

### **ПЕТР I И ЕГО ЭПОХА**

Борьба за власть в конце XVII в. и причины преобразований первой четверти XVIII века. Азовские походы, «Великое посольство» и первые реформы. Северная война, ее причины, ход, итоги. Политика и экономика (сельское

хозяйство, промышленность, торговля). Положение крестьянства, дворянства, купечества. Реформы органов управления и суда (губернская реформа, Сенат и коллегии, реформа местного самоуправления, финансы и бюджет, право и суд). Рождение новой армии и создание флота. Оппозиции в верхах. Ломка старых традиций и зарождение новой культуры.

Дворцовые перевороты. Екатерина I, Петр II, Анна Иоанновна. Внутренняя и внешняя политика России в начале XVIII в. Деятельность Елизаветы Петровны, Семилетняя война. Развитие культуры и искусств. Петр III.

#### **ТЕМА 4.**

##### **ЭПОХА ПРОСВЕЩЕННОГО АБСОЛЮТИЗМА: ЕКАТЕРИНА II**

Разложение феодальной системы хозяйства в деревне. Развитие промышленности и торговли. Просветительство в России — основные этапы, направления его развития. Секуляризация церковных земель, Уложенная комиссия 1767–1768 гг., Вольное экономическое общество. Войны с Турцией. П.А. Румянцев, А.В. Суворов, Г.А. Ушаков — великие русские полководцы. Г.А.Потемкин. Восстание 1773–1775 гг. под предводительством Е.И.Пугачева. Преобразования государственной машины и социальная политика (губернская реформа, реформа центральных учреждений, жалованные грамоты, управление окраинами). Внешняя политика Российской империи во второй половине XVIII в.: война со Швецией; разделы Польши.

Культура эпохи просвещенного абсолютизма.

#### **ТЕМА 5.**

##### **РОССИЯ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКА**

Царствование Павла I (1796–1801). Реформы Александра I (1801–1825). Внешняя политика России. Реформы государственного управления. Отечественная война 1812 года. Положение России после войны. Движение декабристов. «Русская Правда» Пестеля. «Конституция» Муравьева. Восстание декабристов. Внутренняя политика Николая I. Внешняя политика Николая I. (Крымская война. Усмирение Польши).

Развитие культуры и искусств в Российской империи.

#### **ТЕМА 6.**

##### **АЛЕКСАНДРОВСКАЯ МОДЕРНИЗАЦИЯ: РОССИЯ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКА**

Царствование Александра II. Отмена крепостного права (1861), земская реформа (1864), судебная реформа (1864), городская реформа (1870), военная реформа, реформа образования. Контрреформы Александра III (1881–1894). Пореформенное развитие России. Общественно-политическое движение в России во второй половине XIX века. Внешняя политика России во второй половине XIX века (Балканские войны, завоевание Средней Азии). Культура. Искусство.

#### **ТЕМА 7.**

## **РОССИЯ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА. СТОЛЫПИНСКАЯ МОДЕРНИЗАЦИЯ**

Объективная потребность индустриальной модернизации России. Российские реформы в контексте общемирового развития в начале века. Политические партии России: генезис, классификация программы, тактика. Россия в условиях мировой войны и общенационального кризиса.

Царствование Николая II. Реформы Столыпина. Внешняя политика. (Война с Японией, Антанта, Первая мировая война). Общественно-политическое движение в России. Русская культура XIX в. и ее вклад в мировую культуру.

### **ТЕМА 8.**

#### **1917 ГОД В СУДЬБЕ РОССИИ. СТАЛИНСКАЯ «СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ» МОДЕРНИЗАЦИЯ.**

Начало революции. Война и революция. Возможности для парламентской демократии. Феномен большевизма. Корниловщина. Директория, Демократическое совещание, Предпарламент. Октябрь 1917 г. Поиск гражданского согласия после большевистского переворота. Учредительное собрание. Поражение русской демократической революции.

Гражданская война и интервенция, их результаты и последствия. Белая идея. Красная диктатура. Зеленые и другие повстанческие движения.

Новая экономическая политика (НЭП). Большевистская программа по национальному вопросу и судьба России. Появление Союза Советских Социалистических Республик (СССР).

Современные дискуссии о характере советского общества. Идеология марксизма-ленинизма. Большевики и церковь. Советская интеллигенция. Проблемы и противоречия нэпа. Модернизация по индустриальному типу. Курс на создание однородного социума на интернациональной основе.

Культура. Искусство.

### **ТЕМА 9.**

#### **ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА. ПОСЛЕВОЕННЫЙ МИР И СОВЕТСКИЙ СОЮЗ**

Кризис западной цивилизации: фашизм. Идея мировой революции в предвоенное время. Начальный этап Второй мировой войны. СССР накануне и в начальный период Второй мировой войны. Антигитлеровская коалиция. Великая Отечественная война. Завершающий этап Второй мировой войны.

Социально-экономическое развитие, общественно-политическая жизнь, культура, внешняя политика СССР в послевоенные годы. Холодная война. Попытки осуществления политических и экономических реформ. «Оттепель».

НТР и ее влияние на ход общественного развития. Нарастание кризисных явлений. Состояние советского общества. Уровень жизни и социальные проблемы. Культура и образование.

Культура. Искусство.

### **ТЕМА 10.**

#### **СССР В 1985–1991 гг. РОССИЯ В НАЧАЛЕ XXI ВЕКА.**

Внутренняя и внешняя политика СССР в период «перестройки». Понятие «перестройки» как комплекса политических, социальных и экономических преобразований. Цель – ускорение темпов социально-экономического развития на основе научно-технического прогресса и модернизации всех сторон жизни страны. Причины реформирования жизни СССР. Выступление М.С. Горбачева на апрельском (1985 г.) Пленуме ЦК КПСС

Переход к рыночной экономике: реформы и их последствия. «Шоковая терапия». Правительство «молодых реформаторов» (Е.Т. Гайдар, А.Б. Чубайс и др.). Структурная перестройка экономики, изменение отношений собственности. Дискуссия о результатах социально-экономических и политических реформ 1990-х гг.

Депрессивный характер экономики 1992–1998 гг. Финансовый кризис 1998 г. (дефолт).

Становление новой российской государственности. Политический кризис сентября-октября 1993 г. Принятие Конституции Российской Федерации 1993 г. Общественно-политическое развитие России во второй половине 1990-х гг. Складывание новых политических партий и движений. Межнациональные и межконфессиональные отношения в современной России. Чеченский конфликт и его влияние на российское общество.

Президентские выборы 2000–2008 гг. Курс на укрепление государственности, экономический подъем, социальную и политическую стабильность, упрочение национальной безопасности, достойное для России место в мировом сообществе. Изменение в расстановке социально-политических сил. Роль политических технологий в общественно-политической жизни страны. Парламентские выборы и президентские выборы. Деятельность В.В. Путина. Деятельность Д.А. Медведева.

Участие России в формировании современной международно-правовой системы. Россия в мировых интеграционных процессах. Российская Федерация в составе Содружества независимых государств. Россия и вызовы глобализации. Россия и проблемы борьбы с международным терроризмом.

Российская культура в условиях радикальных социальных преобразований и информационной открытости общества. Поиск мировоззренческих ориентиров. Обращение к историко-культурному наследию. Возрождение религиозных традиций в духовной жизни. Особенности современного развития художественной культуры. Расширение информационного пространства.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «История». (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

## Вопросы к зачету

1. История как предмет изучения. Вспомогательные исторические дисциплины.
2. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория общественно-экономических формаций.
3. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория цивилизаций
4. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория этносов.
5. Обычай и религия и жизнь славян: язычество, обожествление природы, ремесла.
6. Появление государственности на Руси. Первые князья от Рюрика до Святослава.
7. Контакты Руси с Византией. Принятие христианства.
8. Культура Руси (IX — начало XII в.).
9. Ярослав Мудрый и Владимир Мономах.
10. Русь в XII–XV веках: феодальная раздробленность на Руси и ее последствия.
11. Вторжение крестоносцев. Александр Невский. Невская битва. Ледовое побоище.
12. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Иго и его последствия.
13. Русская культура XIII–XV вв.
14. Московское государство: Деятельность Ивана Калиты.
15. Объединение русского государства Иван III и Василий III.
16. Эпоха Ивана IV Грозного.
17. Избранная рада и опричнина.
18. Внешняя политика Русского государства во второй половине XVI в.
19. Русская культура конца XVI в.
20. Смутное время: социальная катастрофа и время перемен.
21. Движущие силы и характер гражданской войны в России в XVII в. Лжедмитрий I. Лжедмитрий II.
22. Царствование Алексея Михайловича. Особенности процесса централизации власти и управления в XVII в. Соборное Уложение 1649 г.
23. Социальные движения в XVII веке: городские восстания середины века. Восстание под предводительством Степана Разина.
24. Церковь и государство в XVII веке: реформа патриарха Никона и ее последствия. Аввакум и старообрядчество.
25. Русская культура XVII в.
26. Азовские походы, «Великое посольство» и первые реформы Петра I.
27. Рождение новой армии и флота в первой четверти XVIII в.
28. Реформы органов управления и суда в первой четверти XVIII в. (губернская реформа, Сенат и коллегии, реформа местного управления, право и суд).
29. Петр I и его эпоха: православная духовность и идеология.
30. Северная война, ее причины, ход, итоги.
31. Эпоха дворцовых переворотов (Екатерина I, Петр II, Анна Иоанновна, Елизавета Петровна, Петр III).



32. Русская культура в первой половине XVIII в.
33. Семилетняя война.
34. Эпоха просвещенного абсолютизма: реформы Екатерины II.
35. Внешняя политика Екатерины II.
36. Русская культура эпохи «просвещенного абсолютизма» (вторая половина XVIII в.).
37. Внешняя политика Российской империи в первой половине XIX века.
38. Реформы Александра I.
39. Отечественная война 1812 года.
40. Движение декабристов и восстание на Сенатской площади. Правление Николая I.
41. Культура первой половины XIX в.
42. Крымская война и балканский вопрос во второй половине XIX.
43. Реформы Александра II во второй половине XIX в. и их итоги.
44. Эпоха контрреформ. Правление Александра III.
45. Культура России во второй половине XIX в.
46. Модернизация начала XX века (П.А. Столыпин). Ее необходимость и итоги.
47. Русско-японская война.
48. Революция 1905–1907 гг.
49. Деятельность дореволюционных Государственных Дум.
50. Многопартийность и парламентаризм.
51. Русская культура конца XIX — начала XX в.
52. Первая мировая война и Россия.
53. 1917 год в судьбе России. Феномен большевизма.
54. Революция и культура. 1917–1920 гг.
55. Гражданская война (октябрь 1917–1922 гг.)
56. От России к СССР: новая экономическая политика (нэп).
57. Создание Союза Советских Социалистических Республик.
58. Сталинская «социалистическая» модернизация.
59. Модернизация по индустриальному типу.
60. Реформа сельского хозяйства – «коллективизация».
61. Раппальский мирный договор и «полоса признания» СССР.
62. Идеологическая борьба СССР – «Интернационал».
63. Мир перед Второй мировой войной.
64. Советская культура в 1920–1930-е гг.
65. Европейский театр военных действий во Второй мировой войне (01.09.1939–08.05.1945)
66. Азиатско-тихоокеанский театр военных действий во Второй Мировой войне (Перл-Харбор — 2.09.1945).
67. Развитие вооруженных сил СССР перед Великой отечественной войной (война в Испании, конфликты у Халхин-Гола и озера Хасан).
68. Первый этап Великой Отечественной войны (22 июня 1941 г. — 18 ноября 1942 г.)
69. Второй этап Великой Отечественной войны (19 ноября 1942 г. — конец 1943 г.)
70. Третий этап Великой Отечественной войны (начало 1944 г. — 9 мая 1945 г.)

71. Эвакуация и налаживание промышленности в годы Великой Отечественной войны.
72. Партизанское движение и его роль во время Великой Отечественной войны.
73. Культура в годы Великой Отечественной войны.
74. Нюрнбергский процесс и послевоенное устройство мира.
75. Общественная система в СССР в послевоенное время.
76. Культура страны после победы во Второй мировой войне.
77. Создание международных политических организаций и их история (ООН, ОБСЕ и др.)
78. «Холодная война».
79. Экономическое положение страны в послевоенное время.
80. Советское общество в середине 50-х — первой половине 60-х гг. XX века. «Оттепель».
81. Духовное развитие страны в период «оттепели».
82. Научно-техническая революция в СССР в 60–70-е гг.
83. Реформа 1961–1965 гг.
84. Консервация и разложение системы (вторая половина 60-х – первая половина 80-х гг. XX в.).
85. Курс на ускорение и эпоха перестройки в промышленности СССР.
86. Советская культура середины 1960-х — середины 1980-х гг.
87. Социальное общественное положение в СССР в 1985–1991 гг.
88. Внешняя политика СССР в 1985–1991 гг.
89. Разложение политической системы СССР. Межнациональные конфликты.
90. Образование Российской Федерации (политическое и административное устройство).
91. Внутренняя политика РФ в 1991–1998 гг.
92. Внешняя политика РФ в 1991–1998 гг.
93. Культура России в 1990-е гг.
94. Национальный вопрос в Российской Федерации.
95. Развитие Российской Федерации в настоящее время (1998–2008 гг.)
96. Культура России в начале XXI века.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### ***а) основная литература:***

1. Семенникова Л.И. Россия в мировом сообществе цивилизаций: учебник для вузов по курсу «Отечественная история». — 7-е изд. — М.: КДУ, 2005.
2. Георгиева Н.Г., Георгиев В.А. История России : учеб.пособие. – М.: Проспект, 2009.
3. Орлов А.С., Георгиев В.А., Георгиева Н.Г., Сивохина Т.А. История России. – М.: Проспект, 2009.
4. Орлов А.С., Георгиев В.А., Георгиева Н.Г., Сивохина Т.А. История России в схемах : учеб. пособие. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2009.
5. История России с древнейших времен до конца XVII века / Л.Н. Вдовина, Н.В. Козлова, Б.Н. Флоря; под ред. Л.В. Милова. — М.: Эксмо, 2006.
6. История России XVIII–XIX веков / Л.В. Милов, Н.И. Цимбаев; под ред. Л.В. Милова. — М.: Эксмо, 2006.

7. История России XX — начала XXI века / А.С. Барсенков, А.И. Вдовин, С.В. Воронкова; под ред. Л.В. Милова. — М.: Эксмо, 2006.

**б) дополнительная литература:**

1. Аврех А.Я. Столыпин и судьбы реформ в России. — М., 1991.
2. Аймермахер К. Политика и культура при Ленине и Сталине. 1917–1932. — М., 1997.
3. Анисимов Е.В., Каменский А.Б. Россия в XVIII — первой половине XIX в. — М., 1994.
4. Аракчеев В.А. Закрепощение крестьян в России в конце XVI — начале XVII в. // Вопросы истории. — 2009, №1.
5. Бачинин В.А. Иосиф Волоцкий и Нил Сорский // Вопросы истории. — 2008, №10.
6. Вторая мировая война. Актуальные проблемы. — М., 1995.
7. Гинев А.В. Геополитические интересы России в Америке и на Тихоокеанском севере. XVIII — первая половина XIX в. // Вопросы истории. — 2009, №3.
8. Головин С.А. Членство в РКП(б) — ВКП(б) как основной путь повышения социального статуса (1920–1930-е гг.) // Вопросы истории. — 2008, №3.
9. Горский А.А. Русские земли в XII–XV вв.: Пути политического развития. — М., 1996.
10. Гришанин П.И. Современные подходы к изучению гражданской войны и Белого движения // Вопросы истории. — 2009, №6.
11. Грот Л.П. Гносеологические корни норманизма // Вопросы истории. — 2008, №8.
12. Захаренко И.А. Русские географические исследования и освоение Сибири в XVII в. // Вопросы истории. — 2009, №2.
13. Зубкова Е.Ю. Послевоенное советское общество: политика и повседневность. 1945–1953. — М., 2000.
14. Индивидуальный политический террор в России. XIX — начало XX в. — М., 1996.
15. Кобрин В.Б. Иван Грозный. — М., 1989.
16. Коваленко С.Г. Реформы управления народным хозяйством СССР середины 1950-х — 1970-х годов // Вопросы истории. — 2008, №6.
17. Кривошеев Ю.В. Русь и монголы. — СПб., 2003.
18. Курляндский И.А. О мнимом повороте Сталина к православной церкви // Вопросы истории. — 2008, №9.
19. Лукоянов И.В. Порт-Артур в политике России (конец XIX в.) // Вопросы истории. — 2008, №4.
20. Макаренко П.В. Германский фактор в Октябрьской революции 1917 г. // Вопросы истории. — 2008, №5.
21. Мезин П.В. Русский контакты Д.Дидро: эволюция исследования проблемы // Вопросы истории. — 2008, №12.
22. Миронов С.С. Гражданская война в России. — М., 2006.
23. Митюрин Д.В. Гражданская война: белые и красные. — М.-СПб., 2004.
24. Национальная идея: страны, народы, социумы. — М.: Наука, 2007. 421 с.

25. Павленко Н.И. Петр Великий. — М., 1990.
26. Павлюченков С.А. Военный коммунизм в России: власть и массы. — М., 1997.
27. Политическая История России в партиях и лицах. — М., 1993.
28. Поляков А.Н. Древнерусская цивилизация: вехи развития // Вопросы истории. — 2008, №9.
29. Поляков Ю.А. Финляндская автономия в Российской империи // Вопросы истории. — 2008, №8.
30. Пчелов Е.В. Династия Романовых: генеалогия и антропонимика // Вопросы истории. — 2009, № 6.
31. Романишина В.Н. Белые: кто они? // Родина. 2008, №3.
32. Рыбаков Б.А. Рождение Руси. — М., 2004.
33. Семёнов Е.Г. Образование Хазарского каганата // Вопросы истории. — 2008, №8.
34. Скрынников Р.Г. Три Лжедмитрия. — М., 2003.
35. Толстогузов С.А. Российско-японские отношения и мировая политика. 1905–1907 гг. // Вопросы истории. — 2008, №9.
36. Флоря Б.Н. Иван Грозный. — М., 2002.
37. Фролова Е.И. Борис Савинков: террор как трагедия // Вопросы истории. — 2009, №3.
38. Хлевнюк О.В. Политбюро. Механизмы политической власти в 30-е годы. — М., 1996.
39. Шишкин В.А. Власть. Политика. Экономика. Послереволюционная Россия (1917–1928 гг.). — СПб., 1997.
40. Яковец Ю. История цивилизаций. М., 1995.
41. Яновский Р., Богатырев Т. Современный мир. Глобализация и культура // Преподавание истории и обществознания в школе. — 2001, № 9.
42. Яров С.В. Конформизм в Советской России: Петроград 1917–1920-х годов. — СПб., 2006.

***в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

<http://www.libelli.ru/library.htm> — Библиотека «Нестор». Книги по истории и философии

<http://www.countries.ru/library.htm> — Библиотека культуролога и историка.

<http://histline.narod.ru/> — Публикации Н. В. Филина по истории восточных славян.

<http://www.reading-room.narod.ru/history.html> — Историческая литература в электронной библиотеке «Читальный зал»

<http://elibrus.1gb.ru/ist.shtml> — История (учебники, монографии, статьи) Раздел электронной библиотеки «Проект Elibrus»

**г) *Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:***

**- программное обеспечение дисциплины (модуля):**

- Операционная система – Microsoft Windows.

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы подготовки высшей квалификации:*
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - **lib.sportedu.ru**
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - **bmsi.ru**
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - **elibrary.ru**
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - **www.iprbookshop.ru**
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - **znanium.com**
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - **school-collection.edu.ru**
- Российская государственная библиотека - **www.rsl.ru**
- Library.ru - информационно-справочный портал - **www.library.ru**
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - **www.edu.ru**
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - **www.olympic.org/olympic-studies-centre**
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «История физической культуры и спорта».**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых и (или) индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «История» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления «Физическая культура» (1, 2, 3 потоки) **профили все очной и заочной форм обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования  
 Преподаватель: Календарова В.В., Мельников В.В., Самойлова Е.А.  
 Сроки изучения дисциплины: 1 семестр 2016-2017 учебного года для очной формы обучения,  
 1 семестр 2016-2017 учебного года для заочной формы обучения.  
 Форма промежуточной аттестации *Зачет*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Самостоятельная (контрольная) работа №1	4	6
2.	Самостоятельная (контрольная) работа №2	7	8
3.	Самостоятельная (контрольная) работа №3	10	6
4.	Самостоятельная работа №4.	3	5
5.	Реферат	11	15
6.	Доклад презентация	11	10
7.	Тест	9	15
8.	Эссе	3-12	15
9.	Зачет	12	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Реферат	15
2.	Доклад презентация	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимися, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.4 ИСТОРИЯ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 "Физическая культура"**

(код и наименование)

Направленность (профиль):

**«Спортивная подготовка»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**2. Семестр освоения дисциплины:** 1 семестр 2016-2017 учебного года для очной формы обучения, 1 семестр 2016-2017 учебного года для заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Дать представления об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен и до наших дней. Показать на примерах из различных эпох органическую взаимосвязь российской и мировой истории. В этом контексте проанализировать общее и особенное российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе. Показать, по каким проблемам отечественной истории ведутся сегодня споры и дискуссии в российской и зарубежной историографии. Показать место истории в обществе; формирование и эволюцию исторических понятий и категорий. Обратит внимание на тенденции развития мировой историографии и место и роль российской истории и историографии в мировой науке. Проанализировать те изменения в исторических представлениях, которые произошли в России в последнее десятилетие.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

ОК-1 способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции

ОК-2 способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Славянская цивилизация. Киевская Русь. Борьба Руси с иноземными захватчиками в XIII–XIV вв.	1	2	2	4		
2	Объединение Руси. Московское государство. Россия на рубеже XVI–XVII вв. Смутное время.	1	2	1	4		
3	Петр I и его эпоха.	1	2	1	4		
4	Эпоха просвещенного абсолютизма: Екатерина II.	1	2	1	4		

5	Россия в первой половине XIX века.	1	2	1	4		
6	Александровская модернизация: Россия во второй половине XIX века.	1	2	2	4		
7	Россия в начале XX века. Столыпинская модернизация.	1		2	4		
8	1917 год в судьбе России. Сталинская «социалистическая» модернизация.	1		2	4		
9	Великая Отечественная война. Послевоенный мир и Советский Союз.	1		4	4		
10	СССР в 1985–1991 гг. Россия в начале XXI века.	1		4	4		
	<b>Итого: 72 часа</b>		12	20	40		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История как наука. Славянская цивилизация. Киевская Русь. Борьба Руси с иноземными захватчиками в XIII–XIV вв.	1	0,5		6		
2	Объединение Руси. Московское государство. Россия на рубеже XVI–XVII вв. Смутное время.	1	0,5		6		
3	Петр I и его эпоха.	1	0,5	0,5	6		
4	Эпоха просвещенного абсолютизма: Екатерина II.	1	0,5	0,5	6		
5	Россия в первой половине XIX века.	1	0,5	0,5	6		
6	Александровская модернизация: Россия во второй половине XIX века.	1	0,5	0,5	6		
7	Россия в начале XX века. Столыпинская модернизация.	1	0,5	0,5	6		
8	1917 год в судьбе России. Сталинская «социалистическая» модернизация.	1	0,5	0,5	6		
9	Великая Отечественная война. Послевоенный мир и Советский Союз.	1		0,5	8		
10	СССР в 1985–1991 гг. Россия в начале XXI века.	1		0,5	8		
	<b>Итого: 72 часа</b>		4	4	64		<b>Зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.5 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 "Физическая культура"

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
*Гуманитарного института*  
Протокол № 49 от «03» сентября 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 20 от «24» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 25 от «18» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кабинетом кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ  
Трескин Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель предмета ИФК - изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

*История физической культуры* относится к числу гуманитарных теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры РФ, в том числе и в ГЦОЛИФК. Она составляет важный раздел спортивной науки.

История изучает формы, средства и методы, идеи и теории в области физической культуры и спорта. Она рассматривает физическую культуру и спорт как органичную часть всей человеческой культуры, воспитания, образования и оздоровления людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности. История прослеживает эволюцию физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней в различных исторических условиях.

История ФК имеет большое образовательное и воспитательное значение, способствует формированию научного мировоззрения, обогащает событиями и фактами прошлого, воспитывает гуманистическую нравственность, прививает любовь к Родине и уважение ко всем народам мира, каждый из которых вносит свой вклад в становление и развитие ФКиС. Ее изучение укрепляет патриотизм, воспитывает чувство национальной гордости.

Перед историей ФК стоят следующие основные задачи:

- показать с научных позиций становление, состояние и развитие ФКиС в разные периоды существования человеческого общества;
- раскрыть значение, роль и место ФКиС в жизни общества на разных этапах его развития;
- способствовать формированию научного мировоззрения, исторического самосознания и критического мышления;
- прививать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физкультурного движения;
- способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области ФКиС.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

В системе теоретико-педагогических дисциплин, которые изучаются в Университете, История физической культуры занимает значительное место. Она принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает будущим бакалаврам и магистрам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно подготавливает к практической деятельности. Программа соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту высшего образования.

Курс ИФК, предназначенный для специальности 49.03.01 "Физическая культура", включает в себя историю международного спортивного и олимпийского движения, а так же историю развития ФКиС в России и зарубежных странах с древнейших времен до настоящего времени. Предваряет и завершает курс «Введение» и «Заключение».

Наибольшее внимание в курсе уделяется истории физической культуры и спорта в России с древнейших времен до наших дней, зарождению отечественного спортивного движения, а также одного из ведущих мест нашей страны в становлении современного олимпийского движения. Значительное внимание уделяется общественным и государственным организациям, занимающихся развитием спорта и физической культуры в нашей стране в настоящее время, итогам выступления сборной СССР и России на Олимпийских играх. Особое внимание в программе уделено отдельным спортсменам, внесшим неоценимый вклад в развитие международного олимпийского и спортивного движения и являющимися лицом нашей страны для всего спортивного мирового сообщества.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6
ОК-2 <i>способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>	<p><b>Знать:</b> процесс исторического развития общества в области ФКиС; всемирную и отечественную историю и культуру; особенности национальных традиций, движущие силы и закономерности исторического процесса в области ФКиС; место человека государства в историческом процессе; политическую организацию общества.</p> <p><b>Уметь:</b> определять ценностный или иной исторический или культурный факт или явление; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.</p>	2	2
ОК-7 <i>Способность к самоорганизации и самообразованию</i>	<p><b>Знать:</b> пути и средства профессионального самосовершенствования; систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития</p>	2	2

<p>ОПК-13 способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</p>	<p><b>Уметь:</b> анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств. <b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.</p> <p><b>Знать:</b> основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации;</p> <p><b>Уметь:</b> работать с компьютером;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самостоятельной работы в системе компьютерных технологий.</p>	2	2
<p>ПК-28 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знать:</b> историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.</p>	2	2
<p>ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> в чем заключается научное исследование.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.</p>	2	2
<p>ПК-31 способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p><b>Знать:</b> методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта, основные требования по составлению контрольно-измерительных материалов в области физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии.</p>	2	2

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения письменных учебных заданий в форме реферата, статьи, рецензии, графического моделирования (перевода информации в графическую форму);
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Освоение данной дисциплиной является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, прохождения производственной практики и подготовки к Итоговой Государственной аттестации.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «История физической культуры и спорта».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	4	8	14		
2	История ФКиС России	2	4	6	14		
3	История МСиОД	2	4	6	12		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>		зачет

##### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	2	22		
2	История ФКиС России	2	1	1	22		
3	История МСиОД	2	1	1	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		зачет

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс истории физической культуры состоит из трех основных разделов:

- Всеобщая история физической культуры;
- История физической культуры и спорта в России;



- История международного спортивного и Олимпийского движения.

### **Темы и краткое содержание.**

#### **Введение в предмет.**

1. Предмет и задачи курса ИФКиС. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Составные части предмета истории ФКиС историография и источниковедение. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФКиС с другими дисциплинами учебного плана РГУФКСМиТ.

2. Методология и источники ИФКиС. Становление и развитие ИФКиС как учебной и научной дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта России, СССР, и Российской Федерации, истории международного спортивного и олимпийского движения. Диалектико-материалистическая методология - есть научно-теоретическая основа истории физической культуры и спорта, позволяющая использовать конкретные методы изучения и исследования предмета: историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов, проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, системный, структурный и статистический анализ, письменный опрос, интервьюирование, обобщение практики развития физической культуры у народа мира. Периодизация, историография, источники ИФКиС, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

#### **Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта.**

**Тема 1.1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.**

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Охота - важный фактор возникновения и первоначального развития физической культуры. Появление новых форм трудовой деятельности (скотоводство, земледелие, рыболовство и др.) и их влияние на возникновение физических упражнений и игр. Игры натуралистические, символические и состязательные.

Физическое воспитание в родовом обществе. Его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни.

Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки.

Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

## **Тема 1.2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.**

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония).

Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физические упражнения и игры на Крите и в Микенах. Отражение физических упражнений, игр и состязаний в «Илиаде» и «Одиссее».

Возникновение и развитие спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Олимпийские игры античного мира, их характеристика. Мифы и легенды о происхождении Игр. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр. Панафинейские, Немейские, Истмийские, Пифийские игры, Гереи.

Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве (Сократ, Гиппократ, Платон, Аристотель, Фидий, Поликлит).

Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в период эллинизма. Профессиональный атлетизм. Упадок физического воспитания и запрещение Олимпийских игр.

Физическая культура в Древнем Риме. Физическое воспитание в царский и республиканский периоды Древнего Рима. Основные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка в римской армии. ФКиС в императорский период. Место физических упражнений в цирковых зрелищах. Состязание и игры в Римской империи. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Восстание под руководством Спартака.

Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.

Основные итоги развития ФКиС в древнем мире. Их влияние на последующее совершенствование ФКиС в обществе.

## **Тема 1.3. Физическая культура и спорт в средние века. Краткая характеристика средневековья. Особенности развития ФКиС в феодальном обществе Европы.**

Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. ФКиС горожан.

Стрелковые и фехтовальные братства и их роль в борьбе горожан с феодалами. Отношение церкви к физической культуре в средние века.

Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы. Ее направленность, организация. Рыцарские турниры.

Период позднего средневековья. Упадок рыцарской системы военно-физической подготовки, возникновение дворянской системы воспитания. Превращение фехтовальных и стрелковых братств в замкнутые аристократические спортивные объединения.

Своеобразие развития физической культуры и спорта в эпоху

средневековья народов Азии, Африки, Америки, Океании.

Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Андреас Везалий).

Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов. Школа Витторино де Фельтре. Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики» и его значение для развития методики физического воспитания и лечебной гимнастики.

Мысли французских гуманистов Ф. Рабле и М. Монтеня о физическом воспитании. Физическое воспитание в педагогическом учении великого славянского педагога Яна Амоса Коменского.

Ранние социалисты-утописты: Т. Мор и Т. Кампанелла о физическом воспитании. Возвращение забытых олимпийских традиций.

Исторический опыт средневековой ФКиС и его влияние на ход их развития в последующие столетия.

#### **Тема 1.4. *Физическая культура и спорт в Новое время (XVII – нач. XX в.в.).***

Общая характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе.

Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического воспитания и спорта в Европе. Взгляды на физическое воспитание Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци, Р. Оуэна, Ш. Фурье, К. Маркса, Ф. Энгельса, Ф. Ницше, Г. Спенсера, Ж. Демени. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ гимнастики, спорта и игр.

Спортивно-гимнастическое движение в Западной Европе и Северной Америке в конце XIX и начале XX века. Физические упражнения и игры народов Азии, Африки, Латинской Америки, Океании.

Модернизация старых систем физического воспитания в конце XIX - начале XX века. Развитие теории физического воспитания. Система гимнастики Ж. Демени. Естественный метод Ж. Эбера. Индивидуальные гимнастические системы (Мюллер, Далькроз и др.). Создание Христианского союза молодежи и католических спортивных клубов, организаций «Маккаби», «Скаутов». Их деятельность в области физического воспитания.

Предпринимательские фабрично-заводские спортивные клубы и их сущность. Возникновение и развитие рабочих спортивно-гимнастических организаций в Германии, Болгарии, Франции и других странах. Попытка создания международной спортивно-гимнастической рабочей организации (Гент, 1913 г.).

Рекреационное движение и физическое воспитание в странах Европы, Америки, Австралии. Связь его с развитием инфраструктуры крупных городов, развитием производства, ухудшением экологии и т.д. Физическое воспитание и спорт в колониальных и зависимых странах.

Развитие любительского и профессионального спорта. Создание национальных спортивных союзов и федерации по видам спорта и их деятельность. Физическое воспитание и спорт накануне и в годы первой

мировой войны.

**Тема 1.5. ФКиС с начала 20-х годов до окончания II МВ.**

Итоги первой мировой войны и их влияние на развитие физической культуры и спорта в обществе.

Преобразование физического воспитания и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии и других стран. Введение новых методов физического воспитания (К. Гаульгофер, М. Штрайхер, Н. Бук и др.). Усиление государственного контроля над деятельностью спортивных организаций. Повышение интересов государств к развитию гимнастики, спорта и игр.

Спортивное движение накануне второй мировой войны. Усиление милитаризации и фашизации физического воспитания и спорта. Участие спортсменов в отрядах сопротивления и их борьба против фашизма в годы второй мировой войны.

**Тема 1.6. ФКиС в странах мира (вторая половина XX – начало XXI в.в.).**

Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах запада. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях США, ФРГ, Великобритании, Франции, Италии, Скандинавских стран, Японии.

Самодетельное спортивно-гимнастическое движение: Рабочий спорт, «Спорт для всех», Спорт и церковь. Развитие олимпийского спорта в крупнейших странах мира.

ФКиС в развивающихся странах. Распад колониальной системы и начало активного развития спорта в странах Африки, Азии, Латинской Америки. Активное участие развивающихся стран в крупнейших международных соревнованиях и международных спортивных объединениях. Успехи развивающихся стран в Олимпийском движении.

Физическая культура и спорт в бывших социалистических странах (конец 40-х - начало 90-х годов). Создание органов государственного руководства, развитие самодетельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.

Основные тенденции развития спорта в крупнейших странах мира в конце XX – начале XXI века.

**Раздел 2. История физической культуры и спорта России.**

**Тема 2.1. Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века.**

Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны.

Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном

воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.

Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины) и в других эпических произведениях.

Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания. Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске.

Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств русского и других народов России. Популярность на Руси стрельбы из лука, верховой езды, борьбы и кулачного боя, плавания и катания на лодках, ходьбы на лыжах и метания камней.

Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.

Первые попытки теоретического обоснования физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья человека. Вопросы физического воспитания в книге Абу-Али Ибн-Сины (Авиценны) «Книга исцеления», «Канон врачебной науки» и в педагогическом сочинении Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских».

## Тема 2.2. Физическая культура и спорт Российской империи с XVIII до второй половины XIX века.

Подъем экономики, укрепление оборонной мощи, совершенствование государственного аппарата, рост науки, техники, просвещения в эпоху царствования Петра I и его преемников. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов. Введение физического воспитания в учебные заведения. Создание основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской Империи. Самобытная форма физических упражнений и игр у народов России, Украины, Белоруссии, Закавказья, Средней Азии, Прибалтики, Финляндии.

Отражение физического воспитания в художественной литературе и изобразительном искусстве.

Спорт и игры в быту дворянства. Открытие в Москве, Петербурге, Одессе и других городах частных школ плавания, гимнастики, фехтования, стрельбы, верховой езды.

Создание в первой половине XIX в. закрытых частных аристократических спортивных клубов. Первые спортивные соревнования для гражданских лиц и военнослужащих.

Создание первых пособий по основам техники, тактики, методики отдельных видов спорта (Б. Фишер, Тевенот, Н.В. Соколов, И.Е. Севербрик). Проникновение в дворянскую среду спортивных игр.

Отражение вопросов физического воспитания в общественной и

педагогической мысли (В.Н.Татищев, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев). Вопросы физического воспитания в трудах академиков М.В. Ломоносова, А.П. Протасова и др. русских ученых. В.Г. Белинский и А.И. Герцен о физическом воспитании.

**Тема 2.3. *Развитие физической культуры и спорта во II половине XI в.***

Экономическое, политическое и культурное развитие Российской Империи и его значение для дальнейшего распространения физической культуры и спорта в стране.

Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта. Вопросы физического воспитания в трудах врачей, педагогов и других ученых. Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов о физическом воспитании. Физическое воспитание в научных и педагогических взглядах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.А. Дементьева. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Дальнейшее развитие научно-методической мысли в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, В.С. Пирусского и других представителей русских ученых и методистов. Прогрессивный характер отечественной науки о физическом воспитании.

Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии. Реформы народного образования 60-70-х годов и попытки улучшения физического образования в кадетских корпусах России, в гимназиях, в учительских семинариях, реальных училищах. Трудности внедрения физического воспитания в учебные заведения страны. Попытки российской интеллигенции расширить внеклассные и внешкольные формы занятий. Создание Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (ОСФРУМ).

Введение в русской армии в конце 50-х – начале 60-х годов обязательных форм физической подготовки. Военная реформа 1874 года и усилия Военного министерства по улучшению военно-физической подготовки солдат и офицеров русской армии. Вклад в разработку методики и теории физической подготовки русской армии генералов М.И. Драгомирова и А.Д. Бутовского.

Исторические предпосылки развития спорта в России. Создание спортивных клубов. Рост демократических сил в спортивно-гимнастическом движении. Любительский, профессиональный спорт, рекреативные формы физической культуры и спорта. Виды спорта, ставшие особенно популярны в России к концу XIX века: борьба, тяжелая атлетика, конькобежный, лыжный, гребной и парусный спорт, стрельба, фехтование, велоспорт, конный спорт, шахматы, шашки. Спорт в российской армии.

Крупнейшие спортивные клубы России. Выход спортсменов России на международную арену. Первые победы в международном спорте. Меценатство и благотворительность в спорте (В.Ф. Краевский, М.О. Кистер, Г.И. Рибопьер, Г.А. Крестовников, С.Т. Морозов и др.).

Создание первых Всероссийских Союзов по видам спорта. Связь их с международными спортивными ассоциациями.

Проникновение олимпийских идей в Россию. Вступление России в международное олимпийское движение. А.Д. Бутовский – первый

представитель России в составе МОК. Его вклад в развитие олимпизма в стране.

**Тема 2.4. Физическая культура и спорт в России с начала XX века.**

Общественное движение и российский спорт. Крупнейшие события в жизни России, влияние их на развитие спорта в стране. Расширение меценатства и благотворительности в спорте (Г.И. Рибопьер, С.К. Белосельский-Белозерский, Л.В. Урусов, Н. Султан Крым Гирей и др). Усиление внимания государственных и общественных организаций к физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях России. Создание системы внешкольных спортивно-гимнастических организаций (отряды «потешных», скауты, «соколы», «маккаби»), развитие студенческого спорта.

Дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания и спорта в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, А.С. Вирениуса, А.К. Анохина, Н.А. Панина, А.Б. Котова, В. Крамаренко, А. Крассуской и др.

Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Формирование спортивных центров в России. Ведущая роль Москвы, Санкт-Петербурга, Киева и Риги в развитии отечественного спорта. Создание спортивных лиг и союзов. Выдающиеся спортсмены, их победы в международном спорте. Представительство России в Международном Олимпийском Комитете. Первые олимпийские старты российских спортсменов.

Подготовка правительственных и спортивных организаций России к участию в Играх V Олимпиады. Образование Российского олимпийского комитета. Анализ результатов выступления команды России на Играх V Олимпиады. Поиски новых путей развития спорта в России. Создание Канцелярии Главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения России, организация Всероссийских олимпиад и Всероссийских гигиенических выставок, формирование всероссийских союзов и лиг по видам спорта, расширение международных спортивных связей, попытка ввести нормативные основы физической культуры.

Русский спорт в годы первой мировой войны. Участие спортивных организаций в подготовке резервов для фронта, спортивное движение в тылу.

**Тема 2.5. Физическая культура и спорт в России: от революционных событий 1917 года до конца 30-х годов.**

Состояние спортивно-гимнастического движения в России в период от февраля до октября 1917 г. Победа партии большевиков. Установка правительства на демократизацию школы, улучшение физического воспитания молодежи, развитие массовых форм физической культуры и спорта. Подчинение деятельности физкультурных и спортивных организаций коммунистической идеологии.

Организация физкультурной работы в первые годы Советской власти в центре и на местах. Деятельность в области ФКиС органов Наркомпроса (А.В. Луначарский), Всевобуча (Н.И. Подвойский) и Наркомздрава (Н.А. Семашко). Организация подготовки физкультурных кадров. Роль комсомола – проводника политики партии большевиков в организации физкультурной работы среди молодежи. Образование СССР (1922 г.). Особенности развития ФКиС с начала

и до конца 20-х годов. Поиски новых форм и методов физического воспитания. Дискуссии о путях развития новой системы физического воспитания, место в ней спорта. Образование общества «Динамо», спортивного клуба Армии и их роль в развитии спорта. Вступление в Красный Спортивный Интернационал (КСИ). Разрушение старых организационно-методических связей, ликвидация спортивных лиг, клубов, союзов. Причины неучастия советских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Трудности и недостатки в работе физкультурных организаций. Усиление партийного руководства физкультурным движением. Постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры» от 13 июля 1925 г. Введение секционного метода спортивной работы. Всесоюзная спартакиада 1928 года. Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г. «О физкультурном движении». Его роль в формировании дальнейших путей развития советского физкультурного движения.

Основные тенденции развития ФКиС в конце 20-х и начале 30-х годов. Внутренние и внешние причины, влиявшие на развитие физической культуры и спорта. Учреждение Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и Всесоюзного комитета по делам ФКиС при СНК СССР. Переход на производственный принцип организации самодеятельного физкультурного движения. Создание коллективов физической культуры. Введение комплекса «Готов к труду и обороне СССР», учреждение оборонно-прикладных нормативов и значков. Противоборство двух политических систем в мире и его влияние на развитие физической культуры и спорта.

Установка правительства и партийного руководства на рост спортивного мастерства.

Установление почетного звания «Заслуженный мастер спорта» и его первые обладатели. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО).

Становление советской школы спорта. Тенденция к развитию спорта высших достижений.

Физическая культура и спорт в союзных республиках. Всесоюзные парады и праздники как одна из форм пропаганды массовой физической культуры и спорта.

Трудности в организации физического воспитания детей, учащейся молодежи, в развитии юношеского спорта. Развитие науки о физическом воспитании и спорте. Основные направления научных исследований. Выдающиеся ученые в области научных знаний. Система спортивной тренировки. Имена выдающихся советских спортсменов. Рекордсмены мира.

Возвращение в международное спортивное движение (парашютный, стрелковый, авиаспорт). Проявление тенденций культа личности Сталина в жизни общества в конце 30-х – начале 40-х годов. Их проявление в деятельности физкультурных организаций. Необоснованные репрессии против руководителей физкультурного движения, спортсменов, педагогов, ученых. Утверждение командно-административной системы и ее влияние на государственные и общественные органы управления физкультурным



движением. Состояние физкультурного движения в стране накануне Великой Отечественной войны.

### **Тема 2.6. Физкультурное движение в годы ВОВ**

Перестройка физкультурного движения на военный лад в годы войны. Участие физкультурных организации в работе органов всеобщего военного обучения. Место физической подготовки в программе всеобщего военного обучения. Формы и методы физической подготовки. Создание ОМСБОНа.

Боевые подвиги спортсменов. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Красной Армии средствами лечебной физической культуры.

Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины. Организация массовой военно-спортивной работы среди учащихся школ и студентов. Создание добровольного спортивного общества «Трудовые резервы». Спортивно-массовая работа в годы Великой Отечественной войны.

Восстановление системы Всесоюзных первенств по видам спорта. Рост спортивных достижений.

### **Тема 2.7. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР.**

Окончание второй мировой войны и переход страны к мирной жизни: трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства и культуры. Недостатки в организации и проведении физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы. Всесоюзные физкультурные парады и их значение в восстановлении физкультурно-спортивного движения в стране.

Содержание постановления ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о развитии физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов. Изменения в государственных (1953, 1959, 1968, 1986 гг.) и общественных (1957, 1960, 1981, 1987 гг.) формах руководства физкультурным движением. Причины этих изменений.

Руководители физкультурного движения: Н.Н. Романов (1945-1948 и 1950-1962 гг.), А.Н. Аполлонов (1948-1950 гг.), Ю.Д. Машин (1962-1968 гг.), С.П. Павлов (1968-1983 гг.), М.В. Грамов (1983-1988 гг.), Н. Русак (1989-1992 гг.), и характеристика их деятельности.

Спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурном движении. ФКиС в союзных республиках.

Недостатки в работе по комплексу ГТО. Причины утраты его популярности среди народа.

Физическое воспитание подрастающего поколения в послевоенные годы: достижения, трудности, недостатки, проблемы. Проблемы физической культуры и спорта в сельской местности. Подготовка физкультурных кадров в стране: потребности и обеспеченность. Состояние материальной базы физкультурного движения, наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря. Их количество, качество и коэффициент полезного действия. Развитие спорта для всех (формы, методы, средства).

Дальнейшее развитие науки о физическом воспитании и спорте. Формирование научных школ по основным направлениям спортивной науки.

Мысли выдающихся ученых Н.М. Амосова и других о роли и значении использования физических упражнений в целях сохранения и улучшения здоровья человека и его творческого долголетия. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.). Причины и механизмы, тормозившие развитие массового физкультурного движения в стране: застойные явления в экономической и социально-культурных сферах, «остаточный» принцип финансирования соцкультбыта и недостаточное внимание к этой области общественности. Углубление перекоса между массовостью и мастерством с явным ущербом для первого, ведомственные барьеры в использовании спортивных сооружений, физкультурных кадров. Административно-командные методы управления физкультурным движением.

Международные спортивные связи физкультурных организаций в послевоенные годы. Выход советского спорта на международную спортивную и олимпийскую арену. Вступление физкультурных организаций в международные спортивные объединения. Создание НОК СССР и его признание МОК.

Дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад (1952 г.) и Олимпийских зимних играх (1956 г.). Постепенный рост авторитета отечественной школы спорта в международном и олимпийском движении. Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх от Хельсинки до Барселоны и от Кортина д'Ампеццо до Альбервилля: успехи, неудачи, трудности.

Распад СССР и образование СНГ (1991 г.), создание объединенной команды независимых государств (ОКНГ). Россия в составе СНГ. Выступление ОКНГ на Олимпийских играх в Барселоне и Альбервилле.

### **Тема 2.8. Физическая культура и спорт в РФ после распада СССР.**

Распад СССР и проблемы развития физической культуры и спорта в России. Ликвидация всесоюзных структур управления физкультурным движением.

Суверенный статус России и преобразование структур управления физической культурой и спортом.

Формирование государственных органов управления и общественных спортивных организаций в РФ.

Создание Олимпийского комитета России (01.12.1989 г.), преобразование Госкомитета СССР по физической культуре и спорту в Комитет содействия олимпийскому движению при правительстве Российской Федерации (18.12.1991 г.), создание Координационного Совета по физической культуре и спорту при правительстве РФ (01.06.1992 г.), Комитета РФ по физической культуре и туризму (30.05.1994 г.).

Укрепление правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта. Принятие «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (27.04.1993 г.).

Совершенствование системы физкультурного образования в России, подготовка спортивного резерва в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР и др.

Возрастание роли всероссийских спортивных федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ, профсоюзов и ведомственных физкультурных организаций. Развитие спортивной науки, деятельность Олимпийских академий в РФ.

Поиски новых структур руководства ФКиС. Создание Министерства по ФК, спорту и туризму (08.06.1999 г.), Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму (март 2000 г.), Государственного Комитета РФ по ФКиС (апрель 20002 г.), Совета при президенте РФ по ФКиС (октябрь 2002 г.), Федерального агентства РФ по физической культуре, спорту и туризму при Минздраве и социальной защиты (март 2004 г.), Федерального агентства РФ по физической культуре, спорту (декабрь 2004 г.); Министерства спорта, туризма и молодежной политики (май 2008 г.); Министерства спорта (май 2012 г.); пересмотр и принятие нового Федерального закона РФ «О физической культуре спорте в Российской Федерации» (декабрь 2007). Развитие олимпийских и не олимпийских видов спорта, спорта инвалидов. Тенденция к развитию профессионального спорта в РФ.

Состояние массового спорта в стране. Спартакиады России, стран СНГ. Поиски новых форм развития «спорта для всех» и спорта высоких достижений.

Принятие Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 год (январь 2006 г.).

Международные спортивные связи РФ. Признание НОК России и российских спортивных федераций со стороны МОК и АМСФ.

Первое выступление спортсменов суверенной России на XVII Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (1996 г.). Анализ результатов выступления сборных команд на Олимпийских зимних и Паралимпийских зимних играх в Нагано (1988 г.), в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), в Турине (2006 г.), в Ванкувере (2010 г.), на XXII Олимпийских зимних Играх (Сочи, 2014 г.). Анализ результатов выступления сборных команд на Играх Олимпиад в Сиднее (2000 г.), Афинах (2004 г.), Пекине (2008 г.), Лондоне (2012 г.), Рио-де-Жанейро (2016 г.)

Подготовка сборных команд РФ к XXIII Олимпийским зимним играм (Пхёнчхан, 2018 г.). Участие спортсменов РФ в других крупнейших международных соревнованиях: первенствах мира, Всемирных военных играх, Всемирных играх по неолимпийским видам спорта, Игах доброй воли и др. Новые формы взаимодействия Министерства спорта, туризма и молодежной политики и Олимпийского Комитета России. Избрание Сочи столицей XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

### **Раздел 3. История международного спортивного и Олимпийского движения.**

#### **Тема 3.1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения.**

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Расширение экономических, политических и культурных связей между странами и их влияние на

возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения (МСиОД). Активизация общественного движения в странах мира за улучшение физического воспитания молодежи. Археологические раскопки Олимпии. Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций. Первый международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Повестка дня.

Образование международного Олимпийского комитета (МОК), утверждение его Хартии.

Цели и задачи МОК. Пьер де Кубертен (1863-1937 гг.) – инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения, его жизнь и деятельность. «Ода спорту», ее содержание, отражение в ней гуманистических ценностей олимпизма. Вступление России в Олимпийское движение. Российские единомышленники Пьера де Кубертена. Члены МОК для России – их вклад в развитие олимпийского движения. Игры I-V Олимпиад. Их анализ. Влияние Игр Олимпиад на дальнейшее развитие международного и олимпийского движения, рост спортивных результатов. Олимпийские конгрессы.

### **Тема 3.2. МСиОД в первой половине XX века.**

Международная обстановка и ее влияние на расширение спортивного и олимпийского движения.

Новые международные спортивные объединения. Международный студенческий спорт. Региональные Игры. Чемпионаты мира и Европы. Международное рабочее спортивное движение. Создание Люцернского и Красного рабочих спортивных интернационалов. Организация и проведение всемирных рабочих спортивных Олимпиад в Германии (1925 г.), Австрии (1931 г.), Бельгии (1937 г.), всемирных рабочих спортивных Игр в Осло и Москве (1928г.). Деятельность МОК и его президентов. Расширение географии олимпийского движения, совершенствование организации и проведения Игр. Хронология Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр первой половины XX века. Протесты против проведения Игр XI Олимпиады в фашистской Германии. Причины отказа СССР от участия в олимпийском движении (1924-1936 гг.). Кризисные явления в олимпийском движении.

Олимпийские конгрессы. Совершенствование методов подготовки атлетов. Повышение уровня спортивно-технических достижений спортсменов. Выдающиеся спортсмены мира первой половины XX века.

### **Тема 3.3. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века – начале XXI в.**

Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на международную спортивную жизнь.

Научно-технический прогресс и развитие МСиОД. Дальнейшая интернационализация и демократизация МСиОД. Создание новых международных спортивных организаций: АНОКов (1968 г.), АМСФ (1967 г.), Международного Совета физической культуры и спорта при ЮНЕСКО (1958 г.), Европейского Сопещения министров спорта (1989 г.), Международного Комитета армейского спорта (1991 г.), Международного арбитражного

спортивного суда (1998 г.), Всемирного Антидопингового агентства (2000 г.) и др.

Основные изменения в содержании Олимпийской Хартии. Олимпийские конгрессы: X - в Варне (1973 г.), XI – в Баден-Бадене (1981 г.) и XII – в Париже (1994 г.), XIII – в Копенгагене и их значение для развития международного и олимпийского движения по демократическому пути.

Новые крупнейшие международные соревнования: Игры Доброй воли (1986 г.), Игры профессиональной принадлежности (1948 г.), экстремальные игры (1995 г.), Мировые игры по неолимпийским видам спорта (1981 г.), Всемирные Универсиады (1959 г.), Игры религиозной принадлежности (1948 г.), Региональные (1951 г.), Паралимпийские (1960 г. – Рим) и др.

Всемирные научные конгрессы и их роль в развитии спортивной науки. Совершенствование системы подготовки спортсменов, рост мировых и олимпийских достижений в спорте. Имена выдающихся олимпийских и мировых чемпионов.

Роль МСиОД в установлении и укреплении связей между народами мира.

Взаимосвязь МОК с ООН и другими международными организациями. Современный МОК: основные задачи, социальный состав, структура, местонахождение, коммерческая деятельность. Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения и пути их решения.

Президенты МОК, их вклад в развитие олимпизма в мире. Организация и проведение Игр Олимпиад от Лондона (1948 г.) до Рио-де-Жанейро (2016 г.) и Олимпийских зимних Игр от Санкт-Морица (1948г.) до Пхёнчхана (2018 г.).

Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Основные проблемы МСиОД. Реформы МОК (1998-2018 гг.).

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «История физической культуры»**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «История физической культуры». (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

### **Вопросы к зачету по курсу «История физической культуры»**

#### **Введение в предмет**

1. Что изучает история физической культуры и спорта? Каков ее предмет?

2. Что составляет научно-теоретическую, методологическую основу изучения истории физической культуры и спорта?
3. Назовите основные периоды и источники истории физической культуры и спорта.
4. В чем состоит значение истории ФКиС для подготовки специалистов в этой области?
5. Каковы структура и содержание учебника истории ФКиС?

### **Всеобщая история физической культуры**

1. Какие существовали взгляды ученых на происхождение физических упражнений и игр?
2. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
3. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока?
4. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?
5. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Спарте и Афинах?
6. Где, как и когда проводились олимпийские праздники и другие древнегреческие игры? В чем их общественное значение?
7. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
8. Как отражались вопросы физического воспитания в трудах древних философов, врачей, скульпторов и поэтов?
9. Каковы причины упадка физической культуры в Древней Греции и Древнем Риме? В чем он проявлялся?
10. Каковы особенности развития физической культуры в средние века?
11. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию в различных регионах мира?
12. Каким было содержание физической подготовки феодалов? В чем значение рыцарских турниров?
13. Какие игры получили распространение в средние века?
14. Как народные массы использовали физические упражнения и игры в борьбе за свои интересы?
15. Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?
16. Каковы особенности развития физической культуры в период средневековья в различных регионах земного шара? (Азия, Африка, Америка, Австралия, Европа).
17. Каковы взгляды гуманистов и ранних социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?
18. Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в средние века для последующих столетий?
19. Дайте краткую характеристику особенностей развития физической культуры и спорта с середины XVII века до начала XX века.
20. Как рассматривались вопросы физического воспитания в педагогических и

философских теориях в странах Западной Европы в XVIII и XIX веков? Что в них общего и различного?

21. Каковы причины возникновения национальных гимнастических и спортивно-игровых систем? В чем различие этих систем?

22. Почему в странах континентальной Европы (Германия, Франция, Швеция) задачи физического воспитания решались преимущественно посредством гимнастики, а в Англии и США - спорта и игр?

23. Назовите виды спорта, гимнастики и игр, получивших наибольшее распространение в странах мира в конце XIX века.

24. Какие причины лежат в основе возникновения самостоятельных рабочих спортивных организаций?

25. В чем причина разделения спорта на любительский и профессиональный в Новое время?

26. Какие исторические условия определили появление гимнастических организаций «Сокол»? В чем сущность Сокольского движения?

27. Что такое рекреационное движение в области физической культуры и спорта?

28. Что нового внес в педагогическую теорию физического воспитания Ж. Демени?

29. Какие формы и методы работы скаутских организаций, предпринимательских спортивных клубов и Союза христианской молодежи Вы знаете?

30. В чем проявилась милитаризация физического воспитания и спорта в странах мира в годы I Мировой войны? В чем сущность метода Ж. Эбера?

31. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX и в начале XX века?

32. Назовите основные исторические факторы, которые оказали большое влияние на развитие физической культуры и спорта в первой половине XX века.

33. Назовите основные направления развития физической культуры и спорта в Германии, США, Италии, Японии и в других странах накануне II Мировой войны.

34. Дайте характеристику развитию рабочего спорта в Чехословакии, Финляндии, Германии в первой половине XX века.

35. Как повлияли итоги I Мировой войны на постановку физического воспитания в школах зарубежных стран?

36. В чем сущность естественной школьной гимнастики К. Гаульгофера, М. Штрайхера и основной гимнастики Н. Бука?

37. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?

38. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX века?

39. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причины успешного выступления спортсменов этих стран на Олимпийских играх в 50-80-е годы XX века?

40. Назовите особенности развития физической культуры в странах Африки,

Азии и Латинской Америки после II Мировой войны.

41. Какие основные черты характеризуют развитие физической культуры и спорта в странах мира во второй половине XX - начале XXI вв.?

42. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран на современном этапе?

43. Как развивается олимпийский спорт, «спорт для всех», церковный, рабочий, профессиональный спорт в зарубежных странах во второй половине XX века?

44. Каковы достижения зарубежных стран на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх во второй половине XX - начале XXI вв.?

45. «Спорт для всех». Дайте характеристику этому явлению.

46. Какие страны мира особенно преуспели в развитии спорта в последнее десятилетие? Как Вы думаете, в чем причина этого успеха?

47. Коммерциализация современного спорта.

### **История физической культуры и спорта России**

1. Какие физические упражнения и игры древних народов Севера и Юга России входили в состав самобытной системы физического воспитания? Какова связь этой системы с трудом, военным делом и бытом народа?

2. В чем своеобразие физического воспитания у древних славян и в Древнем русском государстве?

3. В чем основные различия развития физической культуры народных масс и господствующего класса?

4. Как рассматривались вопросы физического воспитания в медицинской (Авиценна) и педагогической (Славинецкий) литературе в период раннего феодализма?

5. Какое влияние оказали реформы, введенные в России в начале XVIII века, на развитие физической культуры и спорта?

6. С какого времени, и в каких учебных заведениях России вводится физическая подготовка как обязательный предмет?

7. Как складывалась и развивалась система физической подготовки в русской армии?

8. Каковы особенности развития в России народных форм физического воспитания в XVIII-XIX вв.? Какое отражение они нашли в литературе, поэзии, искусстве?

9. Какие причины лежат в основе развития спорта и игр в быту дворянства России XVIII-XIX вв.? Назовите виды спорта, игры и методические пособия к ним.

10. Какое отражение нашли вопросы физического воспитания в педагогической (И.И. Бецкой, Н.И. Новиков) и философско-публицистической (А.Н. Радищев, В.Г. Белинский, А.Н. Герцен) литературе?

11. Как происходило развитие идейно-теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (К.Д. Ушинский) и естественнонаучных (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Е.А. Покровский, Е.А. Дементьев) основ физического воспитания?

12. Раскройте учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и расскажите о его педагогической деятельности.



13. Как было организовано физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в конце XIX и в начале XX века?
14. Какие причины лежат в основе возникновения современных видов спорта в России и создания спортивных клубов?
15. Как шло развитие теории и методики физического воспитания и спорта (В.В. Гориневский, В.Е. Игнатъев, В.П. Пирусский, Б. Котов, Н. Панин) в начале XX века.
16. Какие виды спорта получили наибольшее развитие в России? Назовите лучших спортсменов-пионеров русского спорта.
17. Какое участие принимала Россия в создании МОК и проведении первых Олимпийских игр?
18. Как выступали спортсмены России на Олимпийских играх и в других международных соревнованиях?
19. Назовите причины проведения Всероссийских Олимпиад.
20. Каково было состояние спортивно-гимнастического движения в России накануне Февральской революции?
21. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в нашей стране после победы большевиков?
22. Как развивалось физкультурное движение в первые годы Советской власти? Какие трудности оно испытывало?
23. В чем состояла суть постановлений ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г. и ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г.?
24. В чем проявилось укрепление государственных и общественных основ советской системы физического воспитания в довоенные годы?
25. Какое значение имели и с какой целью вводились комплексы ГТО и другие военно-прикладные нормативы и значки в 30-е г.?
26. Как происходило и какие трудности испытывало физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в 20-е и 30-е гг.?
27. Каковы были достижения советских спортсменов в эти годы? Когда и почему было введено почетное звание «Заслуженный мастер спорта»?
28. Какое значение для развития физкультурного движения имела Всесоюзная Спартакиада 1928 г.?
29. Назовите имена ведущих отечественных ученых и примеры развития науки о физической культуре и спорте в довоенные годы.
30. Какое влияние оказало создание административной системы и возникновение культа личности Сталина на состояние физической культуры и спорта в конце 30-х гг.?
31. Каковы особенности участия советских спортсменов в международных соревнованиях в 20-е и 30-е гг.?
32. Каковы особенности развития физкультурного движения в СССР в годы II Мировой войны?
33. Назовите и дайте характеристику основным формам работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны?
34. Приведите примеры мужества и героизма, проявленные советскими спортсменами на фронтах Войны.

35. Как происходило дальнейшее развитие и восстановление массового физкультурного движения, и повышение мастерства спортсменов в послевоенные годы?
36. Как развивалась наука о физическом воспитании и спорте в послевоенный период?
37. Какие изменения произошли в развитии физического воспитания и спорта в школах и других учебных заведениях?
38. Какие изменения произошли в международных спортивных связях СССР в послевоенный период? Чем это было обусловлено?
39. Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх? Каковы его итоги? Каковы основные итоги выступления наших спортсменов на Олимпийских играх от Рима до Барселоны, от Скво-Вэлли до Альбервиля?
40. Назовите задачи, этапы и значение Спартакиад народов СССР и их роль в развитии советского физкультурного движения.
41. В чем причины упадка популярности комплекса ГТО в 70-80-е годы?
42. Как повлияли застойные явления в экономике, политике и культуре на состояние и развитие ФКиС в период «развитого социализма»?
43. Какие проблемы встали перед физкультурным движением России в связи с распадом СССР и образованием СНГ?
44. Какие органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта созданы в Российской Федерации?
45. Когда был создан Олимпийский комитет России и каковы его задачи?
46. Где, когда и с какими результатами состоялось первое самостоятельное выступление команды Российской Федерации на Олимпийских зимних играх и Играх Олимпиад?
47. Расскажите о результатах выступлений команды России на XVII Олимпийских зимних Играх (Лиллехаммер - 94 г.) и Играх XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г.
48. Участие российских спортсменов в XVIII Олимпийских зимних играх в Нагано (1998 г.), XIX – в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), XX – в Турине (2006 г.), XXI - в Ванкувере (2010 г.), XXII - в Сочи (2014 г.) и Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.), XXVIII – в Афинах (2004 г.), XXIX – в Пекине (2008 г.), XXX - в Лондоне (2012 г.), XXXI - в Рио-де-Жанейро (2016 г.).
49. Что предпринимается правительством РФ, Федеральным Агентством РФ в вопросах укрепления здоровья населения, роста авторитета российского спорта на международной арене?
50. Как готовилась Россия к XXII Олимпийским зимним Играм 2014 и Играм XXXI Олимпиады 2016 г.?
51. Анализ выступления сборных команд РФ на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних Играх 2014?
52. Сочи – столица XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

### **История международного спортивного и олимпийского движения**

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения

международного спортивного и олимпийского движения?

2. Назовите основные виды спорта и международные спортивные объединения конца XIX и начала XX века.

3. На каком конгрессе был создан МОК, принята Хартия и определены сроки проведения Игр первой Олимпиады.

4. Какова роль П. де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения?

5. Какие виды спорта входили в программу Игр I Олимпиады современности? Спортсмены каких стран наиболее успешно выступали на этих Играх? Назовите их имена.

6. В чем значение Игр I Олимпиады современности для дальнейшего развития олимпийского движения.

7. Где проходили Игры Олимпиад до начала I Мировой войны? Что характерно для этих Игр? Назовите имена наиболее выдающихся спортсменов (1896-1912 гг.)

8. Какое влияние оказала международная обстановка первой половины XX века на МСиОД?

9. Какие новые МСФ и новые формы проведения Игр и соревнований возникли в первой половине XX века?

10. Расскажите об Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх в период между I и II Мировыми войнами.

11. Назовите имена выдающихся спортсменов, чемпионов Игр Олимпиад, Олимпийских зимних игр первой половины XX века.

12. Как шло развитие международного рабочего спортивного движения в первой половине XX века?

13. Назовите имена президентов МОК конца XIX - первой половины XX века. Какова их роль в развитии олимпийского движения.

14. Что Вы знаете об олимпийской символике и атрибутике?

15. Какие вопросы рассматривались на Олимпийских конгрессах первой половины XX века?

16. Расскажите об истории создания и содержании «Оды спорту».

17. Какие изменения произошли в развитии международного спортивного движения после II Мировой войны? Чем они были вызваны?

18. Какие факты свидетельствуют о расширении международного спортивного движения в послевоенный период?

19. Назовите крупнейшие международные спортивные соревнования второй половины XX века. Дайте им характеристику.

20. Игры Доброй воли. Как они возникли, какие задачи решали, какова их судьба?

21. Что изменилось в программе Олимпийских игр в последнее десятилетие?

22. Что входит в содержание понятий «олимпизм», «олимпийское движение», «Олимпийские игры»?

23. Расскажите о соотношении спортивных сил на Играх Олимпиад в конце 40-х – начале 90-х гг. С чем связаны изменения соотношений этих сил?

24. Какие кризисные явления наметились в международном Олимпийском

- движении в начале 70-х годов? С чем они были связаны?
25. Что Вы знаете о бойкоте в международном олимпийском движении?
  26. Назовите президентов МОК второй половины XX века. Каков их вклад в развитие международного олимпийского движения?
  27. В чем состоят основные итоги X, XI, XII Олимпийских конгрессов?
  28. Олимпийские зимние игры 50-х - 80-х годов. Расскажите, как страны мира выступали в них.
  29. Что изменилось в Олимпийском движении в начале 90-х годов? Какие события вызвали эти изменения?
  30. Расскажите об итогах Игр в Альбервилле - 92 г. и Барселоне - 92 г.
  31. Чем вошли в историю международного олимпийского движения XVII Олимпийские зимние игры в Лиллехаммере в 1998 г.? Как выступали в них страны мира?
  32. Расскажите об Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (Австралия) - 2000 г.
  33. Как прошли Олимпийские зимние игры от Солт-Лейк-Сити (США) в 2002 г. до Ванкувера в 2010 г. Какова динамика расстановки сил по итогам Игр?
  34. Дайте анализ Игр Олимпиад от Афин (Греция, 2004 г.) до Рио-де-Жанейро (Бразилия, 2016 г.)
  35. Что Вы знаете о современных региональных играх? Какую роль они играют в развитии международного спортивного и олимпийского движения?
  36. АНОК - дайте характеристику этой организации.
  37. АМСФ. Что Вы знаете о ее деятельности?
  38. Современный МОК. Дайте характеристику его состава, содержанию деятельности.
  39. Олимпийская Хартия. Что Вы знаете о ней?
  40. Шестой президент МОК М. Килланин. Какой вклад он внес в развитие международного олимпийского движения?
  41. Х.А. Самаранч - седьмой президент МОК. Каковы заслуги его в развитии международного олимпийского движения?
  42. Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения. Расскажите, что предпринимается для их решения.
  43. Каковы итоги более чем 100-летнего развития Олимпийского движения?
  44. Явления коррупции в МОК и международном спорте. Что предпринимается в борьбе с ними?
  45. Дайте анализ Игр XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.) и XXI Олимпийских зимних игр в Ванкувере (2010 г.). Какова расстановка сил по итогам Игр?
  46. Ж. Рогге – восьмой президент МОК.
  47. Расскажите о Паралимпийских и других международных Играх людей с ограниченными возможностями.
  48. Томас Бах - девятый президент МОК.
  49. Что Вы знаете о получении г. Сочи права проведения XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр?
  50. Итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.) и XXII Олимпийских зимних игр в Сочи (2014 г.).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### **а) основная литература:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. progr. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил. [209808](#)

### **б) дополнительная литература:**

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил. [187987](#)  
 2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил. [193306](#)

### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>  
 2. Официальный сайт МОК [www.ioc.org](http://www.ioc.org)  
 3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>  
 4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>  
 5. Официальный сайт Минспорта РФ  
 6. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта  
 7. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>  
 8. Официальные сайты периодической печати в области ФКиС

### **г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

#### **- программное обеспечение дисциплины (модуля):**

- Операционная система – Microsoft Windows.  
 - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.  
 - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.  
 - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC.

#### **- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы подготовки высшей квалификации:**

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)  
 - БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - [bmsi.ru](http://bmsi.ru)  
 - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)  
 - Электронно-библиотечная система IPRbooks - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)  
 - Электронно-библиотечная система Znanium.com - [znanium.com](http://znanium.com)  
 - Коллекция цифровых образовательных ресурсов - [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)  
 - Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

- Library.ru - информационно-справочный портал - [www.library.ru](http://www.library.ru)
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - [www.olympic.org/olympic-studies-centre](http://www.olympic.org/olympic-studies-centre)
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «История физической культуры и спорта».**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых и (или) индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «История физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления «Физическая культура» (1, 2, 3 потоки) профили «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Преподаватель: Леонтьева Н.С., Никифорова А.Ю., Долгополова Е.Ф.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр 2016-2017 учебного года для очной формы обучения, 2 семестр 2016-2017 учебного года для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации *Зачет*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа 1 Всеобщая История ФКиС	4	6
2.	Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ	7	6
3.	Контрольная работа 3 История МСиОД	10	6
4.	Тест	12	25
5.	Опрос 1 Всеобщая История ФКиС	3	2
6.	Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ	6	2
7.	Опрос 3 История МСиОД	9	2
8.	Доклад, презентация	4-12	6
9.	Реферат	6-11	10
10.	<b>Таблицы</b>	3-12	15
11.	<b>Зачет</b>	12	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Доклад, презентация	6
2.	Реферат	10
3.	<b>Таблицы</b>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимися, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

индивидуально с каждым обучающимся.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.5 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 "Физическая культура"  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**2. Семестр освоения дисциплины:** 2 семестр 2016-2017 учебного года для очной формы обучения, 2 семестр 2016-2017 учебного года для заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

ОК-2 способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции

ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию

ОПК-13 способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ПК-28 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта

ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

ПК-31 способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	----------------------------	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	4	8	14		
2	История ФКиС России	2	4	6	14		
3	История МСиОД	2	4	6	12		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>20</b>	<b>40</b>		зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	2	22		
2	История ФКиС России	2	1	1	22		
3	История МСиОД	2	1	1	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.5 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 "Физическая культура"

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
*Гуманитарного института*  
Протокол № 49 от «03» сентября 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 20 от «24» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № 25 от «18» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кабинетом кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ  
Трескин Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель предмета ИФК - изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

*История физической культуры* относится к числу гуманитарных теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры РФ, в том числе и в ГЦОЛИФК. Она составляет важный раздел спортивной науки.

История изучает формы, средства и методы, идеи и теории в области физической культуры и спорта. Она рассматривает физическую культуру и спорт как органичную часть всей человеческой культуры, воспитания, образования и оздоровления людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности. История прослеживает эволюцию физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней в различных исторических условиях.

История ФК имеет большое образовательное и воспитательное значение, способствует формированию научного мировоззрения, обогащает событиями и фактами прошлого, воспитывает гуманистическую нравственность, прививает любовь к Родине и уважение ко всем народам мира, каждый из которых вносит свой вклад в становление и развитие ФКиС. Ее изучение укрепляет патриотизм, воспитывает чувство национальной гордости.

Перед историей ФК стоят следующие основные задачи:

- показать с научных позиций становление, состояние и развитие ФКиС в разные периоды существования человеческого общества;
- раскрыть значение, роль и место ФКиС в жизни общества на разных этапах его развития;
- способствовать формированию научного мировоззрения, исторического самосознания и критического мышления;
- прививать любовь к благородной профессии педагога, тренера, организатора и пропагандиста физкультурного движения;
- способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области ФКиС.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

В системе теоретико-педагогических дисциплин, которые изучаются в Университете, История физической культуры занимает значительное место. Она принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает будущим бакалаврам и магистрам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно подготавливает к практической деятельности. Программа соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту высшего образования.

Курс ИФК, предназначенный для специальности 49.03.01 "Физическая культура", включает в себя историю международного спортивного и олимпийского движения, а так же историю развития ФКиС в России и зарубежных странах с древнейших времен до настоящего времени. Предваряет и завершает курс «Введение» и «Заключение».

Наибольшее внимание в курсе уделяется истории физической культуры и спорта в России с древнейших времен до наших дней, зарождению отечественного спортивного движения, а также одного из ведущих мест нашей страны в становлении современного олимпийского движения. Значительное внимание уделяется общественным и государственным организациям, занимающихся развитием спорта и физической культуры в нашей стране в настоящее время, итогам выступления сборной СССР и России на Олимпийских играх. Особое внимание в программе уделено отдельным спортсменам, внесшим неоценимый вклад в развитие международного олимпийского и спортивного движения и являющимися лицом нашей страны для всего спортивного мирового сообщества.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6
ОК-2 <i>способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>	<p><b>Знать:</b> процесс исторического развития общества в области ФКиС; всемирную и отечественную историю и культуру; особенности национальных традиций, движущие силы и закономерности исторического процесса в области ФКиС; место человека государства в историческом процессе; политическую организацию общества.</p> <p><b>Уметь:</b> определять ценностный или иной исторический или культурный факт или явление; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.</p>		2
ОК-7 <i>Способность к самоорганизации и самообразованию</i>	<p><b>Знать:</b> пути и средства профессионального самосовершенствования; систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития</p>		2

<p>ОПК-13 способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</p>	<p><b>Уметь:</b> анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств. <b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.</p> <p><b>Знать:</b> основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации;</p> <p><b>Уметь:</b> работать с компьютером;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками самостоятельной работы в системе компьютерных технологий.</p>		2
<p>ПК-28 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знать:</b> историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.</p>		2
<p>ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> в чем заключается научное исследование.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.</p>		2
<p>ПК-31 способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p><b>Знать:</b> методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта, основные требования по составлению контрольно-измерительных материалов в области физической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии.</p>		2

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения письменных учебных заданий в форме реферата, статьи, рецензии, графического моделирования (перевода информации в графическую форму);
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Освоение данной дисциплиной является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, прохождения производственной практики и подготовки к Итоговой Государственной аттестации.



#### 4. Структура и содержание дисциплины «История физической культуры и спорта».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### Заочная форма обучения (ускоренное)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	2	20		
2	История ФКиС России	2	1	4	18		
3	История МСиОД	2	1	4	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		зачет

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс истории физической культуры состоит из трех основных разделов:

- Всеобщая история физической культуры;
- История физической культуры и спорта в России;
- История международного спортивного и Олимпийского движения.

#### Темы и краткое содержание.

##### Введение в предмет.

1. Предмет и задачи курса ИФКиС. Понятие основных дефиниций: история, физическая культура, спорт. Составные части предмета истории ФКиС историография и источниковедение. Использование историей физической культуры и спорта данных гражданской и военной истории, этнографии и археологии, истории педагогики и медицины, истории культуры. Значение истории физической культуры и спорта для формирования научного мировоззрения и всесторонней подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Связь ИФКиС с другими дисциплинами учебного плана РГУФКСМиТ.

2. Методология и источники ИФКиС. Становление и развитие ИФКиС как учебной и научной дисциплины. Диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий всеобщей истории физической культуры и спорта, истории физической культуры и спорта России, СССР, и Российской Федерации, истории международного спортивного и олимпийского

движения. Диалектико-материалистическая методология - есть научно-теоретическая основа истории физической культуры и спорта, позволяющая использовать конкретные методы изучения и исследования предмета: историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов, проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, системный, структурный и статистический анализ, письменный опрос, интервьюирование, обобщение практики развития физической культуры у народа мира. Периодизация, историография, источники ИФКиС, методы ее изучения. Обзор отечественной и зарубежной историографии, истории физической культуры и спорта.

## **Раздел 1. Всеобщая история физической культуры и спорта.**

### **Тема 1.1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе.**

Основные теории происхождения физической культуры: трудовая, культовая, биологическая. Роль труда, культовых и других обрядов в становлении и развитии общества и его культуры. Охота - важный фактор возникновения и первоначального развития физической культуры. Появление новых форм трудовой деятельности (скотоводство, земледелие, рыболовство и др.) и их влияние на возникновение физических упражнений и игр. Игры натуралистические, символические и состязательные.

Физическое воспитание в родовом обществе. Его связь с военным делом, трудом, культовыми обрядами и другими сторонами общественной жизни.

Игры и физические упражнения у древних народов Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки.

Физическое воспитание в период разложения первобытного общества в различных регионах мира.

### **Тема 1.2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.**

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в странах древнего Востока (Месопотамия, Египет, Ассирия, Вавилон, Персия, Индия, Китай, Япония).

Физическая культура и спорт в Древней Греции. Физические упражнения и игры на Крите и в Микенах. Отражение физических упражнений, игр и состязаний в «Илиаде» и «Одиссее».

Возникновение и развитие спартанской и афинской систем физического воспитания в классический период. Гимнастика и агонистика, их содержание и направленность. Олимпийские игры античного мира, их характеристика. Мифы и легенды о происхождении Игр. Олимпийские праздники и их значение в культурной жизни Древней Греции. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр. Панафинейские, Немейские, Истмийские, Пифийские игры, Гереи.

Вопросы физического воспитания в древнегреческой философии, медицине, литературе и искусстве (Сократ, Гиппократ, Платон, Аристотель, Фидий, Поликлит).

Физическая культура и спорт в Греции в конце классического периода и в

период эллинизма. Профессиональный атлетизм. Упадок физического воспитания и запрещение Олимпийских игр.

Физическая культура в Древнем Риме. Физическое воспитание в царский и республиканский периоды Древнего Рима. Основные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка в римской армии. ФКиС в императорский период. Место физических упражнений в цирковых зрелищах. Состязание и игры в Римской империи. Физическая подготовка в гладиаторских школах. Восстание под руководством Спартака.

Вопросы физического воспитания в трудах римских педагогов, врачей, философов и поэтов.

Основные итоги развития ФКиС в древнем мире. Их влияние на последующее совершенствование ФКиС в обществе.

**Тема 1.3.** *Физическая культура и спорт в средние века. Краткая характеристика средневековья. Особенности развития ФКиС в феодальном обществе Европы.*

Период раннего и развитого средневековья. Физические упражнения, игры в быту, трудовой и военной подготовки народных масс. ФКиС горожан.

Стрелковые и фехтовальные братства и их роль в борьбе горожан с феодалами. Отношение церкви к физической культуре в средние века.

Военно-физическая подготовка феодальной знати. Появление рыцарской системы физического воспитания в странах Европы. Ее направленность, организация. Рыцарские турниры.

Период позднего средневековья. Упадок рыцарской системы военно-физической подготовки, возникновение дворянской системы воспитания. Превращение фехтовальных и стрелковых братств в замкнутые аристократические спортивные объединения.

Своеобразие развития физической культуры и спорта в эпоху средневековья народов Азии, Африки, Америки, Океании.

Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Андреас Везалий).

Физическое воспитание в трудах и деятельности гуманистов. Школа Витторино де Фельтре. Труд И. Меркуриалиса «Об искусстве гимнастики» и его значение для развития методики физического воспитания и лечебной гимнастики.

Мысли французских гуманистов Ф. Рабле и М. Монтеня о физическом воспитании. Физическое воспитание в педагогическом учении великого славянского педагога Яна Амоса Коменского.

Ранние социалисты-утописты: Т. Мор и Т. Кампанелла о физическом воспитании. Возвращение забытых олимпийских традиций.

Исторический опыт средневековой ФКиС и его влияние на ход их развития в последующие столетия.

**Тема 1.4.** *Физическая культура и спорт в Новое время (XVII – нач. XX в.в.).*

Общая характеристика и особенности развития физической культуры и спорта в буржуазном обществе.

Развитие педагогических и идейно-теоретических основ физического

воспитания и спорта в Европе. Взгляды на физическое воспитание Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.-Г. Песталоцци, Р. Оуэна, Ш. Фурье, К. Маркса, Ф. Энгельса, Ф. Ницше, Г. Спенсера, Ж. Демени. Возникновение и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем в Германии, Швеции, Франции, Чехии, Англии. Их значение для дальнейшего развития организационно-методических основ гимнастики, спорта и игр.

Спортивно-гимнастическое движение в Западной Европе и Северной Америке в конце XIX и начале XX века. Физические упражнения и игры народов Азии, Африки, Латинской Америки, Океании.

Модернизация старых систем физического воспитания в конце XIX - начале XX века. Развитие теории физического воспитания. Система гимнастики Ж. Демени. Естественный метод Ж. Эбера. Индивидуальные гимнастические системы (Мюллер, Далькроз и др.). Создание Христианского союза молодежи и католических спортивных клубов, организаций «Маккаби», «Скаутов». Их деятельность в области физического воспитания.

Предпринимательские фабрично-заводские спортивные клубы и их сущность. Возникновение и развитие рабочих спортивно-гимнастических организаций в Германии, Болгарии, Франции и других странах. Попытка создания международной спортивно-гимнастической рабочей организации (Гент, 1913 г.).

Рекреационное движение и физическое воспитание в странах Европы, Америки, Австралии. Связь его с развитием инфраструктуры крупных городов, развитием производства, ухудшением экологии и т.д. Физическое воспитание и спорт в колониальных и зависимых странах.

Развитие любительского и профессионального спорта. Создание национальных спортивных союзов и федерации по видам спорта и их деятельность. Физическое воспитание и спорт накануне и в годы первой мировой войны.

#### **Тема 1.5. ФКиС с начала 20-х годов до окончания II МВ.**

Итоги первой мировой войны и их влияние на развитие физической культуры и спорта в обществе.

Преобразование физического воспитания и спорта в Германии, Италии, Японии, США, Англии, Франции, Болгарии, Чехословакии и других стран. Введение новых методов физического воспитания (К. Гаульгофер, М. Штрайхер, Н. Бук и др.). Усиление государственного контроля над деятельностью спортивных организаций. Повышение интересов государств к развитию гимнастики, спорта и игр.

Спортивное движение накануне второй мировой войны. Усиление милитаризации и фашизации физического воспитания и спорта. Участие спортсменов в отрядах сопротивления и их борьба против фашизма в годы второй мировой войны.

#### **Тема 1.6. ФКиС в странах мира (вторая половина XX – начало XXI в.в.).**

Новая историческая обстановка и ее влияние на развитие ФКиС в послевоенный период. Политическое и экономическое развитие стран мира и его влияние на спортивно-гимнастическое движение. ФКиС в развитых странах

запада. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях США, ФРГ, Великобритании, Франции, Италии, Скандинавских стран, Японии.

Самодетельное спортивно-гимнастическое движение: Рабочий спорт, «Спорт для всех», Спорт и церковь. Развитие олимпийского спорта в крупнейших странах мира.

ФКиС в развивающихся странах. Распад колониальной системы и начало активного развития спорта в странах Африки, Азии, Латинской Америки. Активное участие развивающихся стран в крупнейших международных соревнованиях и международных спортивных объединениях. Успехи развивающихся стран в Олимпийском движении.

Физическая культура и спорт в бывших социалистических странах (конец 40-х - начало 90-х годов). Создание органов государственного руководства, развитие самодетельного спортивного движения, использование опыта Советского союза в подготовке кадров, формировании юношеского спорта, развитии научно-методических основ физической культуры и спорта, системы спортивных соревнований и спортивной классификации. Успехи бывших стран социализма в развитии массового спорта и спорта высших результатов.

Основные тенденции развития спорта в крупнейших странах мира в конце XX – начале XXI века.

## **Раздел 2. История физической культуры и спорта России.**

### **Тема 2.1. Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века.**

Возникновение игр и физических упражнений у древнейших народов Севера и Юга нашей страны.

Физическое воспитание у скифов, славян и в Древнем русском государстве. Роль традиционных физических упражнений и игр в самобытном воспитании подрастающего поколения. Военно-физическая подготовка княжеских дружин.

Отражение физических упражнений и игр в литературных памятниках, летописях, народном эпосе («Поучение чадам своим» Владимира Мономаха, «Слово о полку Игореве», народные былины) и в других эпических произведениях.

Развитие физической культуры как составной части общей культуры в русском централизованном государстве. Усиление дворянской системы воспитания. Физическое воспитание боярских и дворянских детей. Военно-физическая подготовка русского войска. Лыжная рать в русском войске.

Роль народных игр и физических упражнений для развития физических, моральных и волевых качеств русского и других народов России. Популярность на Руси стрельбы из лука, верховой езды, борьбы и кулачного боя, плавания и катания на лодках, ходьбы на лыжах и метания камней.

Отношение церкви и государства к народным физическим упражнениям и играм.

Первые попытки теоретического обоснования физического воспитания для физического развития и укрепления здоровья человека. Вопросы

физического воспитания в книге Абу-Али Ибн-Сины (Авиценны) «Книга исцеления», «Канон врачебной науки» и в педагогическом сочинении Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских».

**Тема 2.2. Физическая культура и спорт Российской империи с XVIII до второй половины XIX века.**

Подъем экономики, укрепление оборонной мощи, совершенствование государственного аппарата, рост науки, техники, просвещения в эпоху царствования Петра I и его преемников. Влияние петровских реформ на развитие физического воспитания привилегированных классов. Введение физического воспитания в учебные заведения. Создание основ военно-физической подготовки в русской армии и военно-морском флоте (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

Физическое воспитание и спорт в быту народов Российской Империи. Самобытная форма физических упражнений и игр у народов России, Украины, Белоруссии, Закавказья, Средней Азии, Прибалтики, Финляндии.

Отражение физического воспитания в художественной литературе и изобразительном искусстве.

Спорт и игры в быту дворянства. Открытие в Москве, Петербурге, Одессе и других городах частных школ плавания, гимнастики, фехтования, стрельбы, верховой езды.

Создание в первой половине XIX в. закрытых частных аристократических спортивных клубов. Первые спортивные соревнования для гражданских лиц и военнослужащих.

Создание первых пособий по основам техники, тактики, методики отдельных видов спорта (Б. Фишер, Тевенот, Н.В. Соколов, И.Е. Севербрик). Проникновение в дворянскую среду спортивных игр.

Отражение вопросов физического воспитания в общественной и педагогической мысли (В.Н.Татищев, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев). Вопросы физического воспитания в трудах академиков М.В. Ломоносова, А.П. Протасова и др. русских ученых. В.Г. Белинский и А.И. Герцен о физическом воспитании.

**Тема 2.3. Развитие физической культуры и спорта во II половине XI в.**

Экономическое, политическое и культурное развитие Российской Империи и его значение для дальнейшего распространения физической культуры и спорта в стране.

Развитие идейно-теоретических и научных основ системы физического воспитания и спорта. Вопросы физического воспитания в трудах врачей, педагогов и других ученых. Н.Г. Чернышевский и Н.А. Добролюбов о физическом воспитании. Физическое воспитание в научных и педагогических взглядах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.А. Дементьева. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность. Дальнейшее развитие научно-методической мысли в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, В.С. Пирусского и других представителей русских ученых и методистов. Прогрессивный характер отечественной науки о физическом воспитании.

Физическая подготовка в учебных заведениях и в армии. Реформы народного образования 60-70-х годов и попытки улучшения физического образования в кадетских корпусах России, в гимназиях, в учительских семинариях, реальных училищах. Трудности внедрения физического воспитания в учебные заведения страны. Попытки российской интеллигенции расширить внеклассные и внешкольные формы занятий. Создание Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи (ОСФРУМ).

Введение в русской армии в конце 50-х – начале 60-х годов обязательных форм физической подготовки. Военная реформа 1874 года и усилия Военного министерства по улучшению военно-физической подготовки солдат и офицеров русской армии. Вклад в разработку методики и теории физической подготовки русской армии генералов М.И. Драгомирова и А.Д. Бутовского.

Исторические предпосылки развития спорта в России. Создание спортивных клубов. Рост демократических сил в спортивно-гимнастическом движении. Любительский, профессиональный спорт, рекреативные формы физической культуры и спорта. Виды спорта, ставшие особенно популярны в России к концу XIX века: борьба, тяжелая атлетика, конькобежный, лыжный, гребной и парусный спорт, стрельба, фехтование, велоспорт, конный спорт, шахматы, шашки. Спорт в российской армии.

Крупнейшие спортивные клубы России. Выход спортсменов России на международную арену. Первые победы в международном спорте. Меценатство и благотворительность в спорте (В.Ф. Краевский, М.О. Кистер, Г.И. Рибопьер, Г.А. Крестовников, С.Т. Морозов и др.).

Создание первых Всероссийских Союзов по видам спорта. Связь их с международными спортивными ассоциациями.

Проникновение олимпийских идей в Россию. Вступление России в международное олимпийское движение. А.Д. Бутовский – первый представитель России в составе МОК. Его вклад в развитие олимпизма в стране.

#### **Тема 2.4. Физическая культура и спорт в России с начала XX века.**

Общественное движение и российский спорт. Крупнейшие события в жизни России, влияние их на развитие спорта в стране. Расширение меценатства и благотворительности в спорте (Г.И. Рибопьер, С.К. Белосельский-Белозерский, Л.В. Урусов, Н. Султан Крым Гирей и др). Усиление внимания государственных и общественных организаций к физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях России. Создание системы внешкольных спортивно-гимнастических организаций (отряды «потешных», скауты, «соколы», «маккаби»), развитие студенческого спорта.

Дальнейшее развитие теории и методики физического воспитания и спорта в трудах В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, А.С. Вирениуса, А.К. Анохина, Н.А. Панина, А.Б. Котова, В. Крамаренко, А. Красуской и др.

Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Формирование спортивных центров в России. Ведущая роль Москвы, Санкт-Петербурга, Киева и Риги в развитии отечественного спорта. Создание спортивных лиг и союзов. Выдающиеся спортсмены, их победы в

международном спорте. Представительство России в Международном Олимпийском Комитете. Первые олимпийские старты российских спортсменов.

Подготовка правительственных и спортивных организаций России к участию в Играх V Олимпиады. Образование Российского олимпийского комитета. Анализ результатов выступления команды России на Играх V Олимпиады. Поиски новых путей развития спорта в России. Создание Канцелярии Главного наблюдателя за физическим развитием народонаселения России, организация Всероссийских олимпиад и Всероссийских гигиенических выставок, формирование всероссийских союзов и лиг по видам спорта, расширение международных спортивных связей, попытка ввести нормативные основы физической культуры.

Русский спорт в годы первой мировой войны. Участие спортивных организаций в подготовке резервов для фронта, спортивное движение в тылу.

**Тема 2.5. *Физическая культура и спорт в России: от революционных событий 1917 года до конца 30-х годов.***

Состояние спортивно-гимнастического движения в России в период от февраля до октября 1917 г. Победа партии большевиков. Установка правительства на демократизацию школы, улучшение физического воспитания молодежи, развитие массовых форм физической культуры и спорта. Подчинение деятельности физкультурных и спортивных организаций коммунистической идеологии.

Организация физкультурной работы в первые годы Советской власти в центре и на местах. Деятельность в области ФКиС органов Наркомпроса (А.В. Луначарский), Всеобуча (Н.И. Подвойский) и Наркомздрава (Н.А. Семашко). Организация подготовки физкультурных кадров. Роль комсомола – проводника политики партии большевиков в организации физкультурной работы среди молодежи. Образование СССР (1922 г.). Особенности развития ФКиС с начала и до конца 20-х годов. Поиски новых форм и методов физического воспитания. Дискуссии о путях развития новой системы физического воспитания, место в ней спорта. Образование общества «Динамо», спортивного клуба Армии и их роль в развитии спорта. Вступление в Красный Спортивный Интернационал (КСИ). Разрушение старых организационно-методических связей, ликвидация спортивных лиг, клубов, союзов. Причины неучастия советских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Трудности и недостатки в работе физкультурных организаций. Усиление партийного руководства физкультурным движением. Постановление ЦК РКП(б) «О задачах партии в области физической культуры» от 13 июля 1925 г. Введение секционного метода спортивной работы. Всесоюзная спартакиада 1928 года. Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г. «О физкультурном движении». Его роль в формировании дальнейших путей развития советского физкультурного движения.

Основные тенденции развития ФКиС в конце 20-х и начале 30-х годов. Внутренние и внешние причины, влиявшие на развитие физической культуры и спорта. Учреждение Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и Всесоюзного комитета по делам ФКиС при СНК СССР. Переход на



производственный принцип организации самодеятельного физкультурного движения. Создание коллективов физической культуры. Введение комплекса «Готов к труду и обороне СССР», учреждение оборонно-прикладных нормативов и значков. Противоборство двух политических систем в мире и его влияние на развитие физической культуры и спорта.

Установка правительства и партийного руководства на рост спортивного мастерства.

Установление почетного звания «Заслуженный мастер спорта» и его первые обладатели. Введение Единой всесоюзной спортивной классификации. Создание добровольных спортивных обществ (ДСО).

Становление советской школы спорта. Тенденция к развитию спорта высших достижений.

Физическая культура и спорт в союзных республиках. Всесоюзные парады и праздники как одна из форм пропаганды массовой физической культуры и спорта.

Трудности в организации физического воспитания детей, учащейся молодежи, в развитии юношеского спорта. Развитие науки о физическом воспитании и спорте. Основные направления научных исследований. Выдающиеся ученые в области научных знаний. Система спортивной тренировки. Имена выдающихся советских спортсменов. Рекордсмены мира.

Возвращение в международное спортивное движение (парашютный, стрелковый, авиаспорт). Проявление тенденций культа личности Сталина в жизни общества в конце 30-х – начале 40-х годов. Их проявление в деятельности физкультурных организаций. Необоснованные репрессии против руководителей физкультурного движения, спортсменов, педагогов, ученых. Утверждение командно-административной системы и ее влияние на государственные и общественные органы управления физкультурным движением. Состояние физкультурного движения в стране накануне Великой Отечественной войны.

### **Тема 2.6. Физкультурное движение в годы ВОВ**

Перестройка физкультурного движения на военный лад в годы войны. Участие физкультурных организации в работе органов всеобщего военного обучения. Место физической подготовки в программе всеобщего военного обучения. Формы и методы физической подготовки. Создание ОМСБОНа.

Боевые подвиги спортсменов. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Красной Армии средствами лечебной физической культуры.

Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины. Организация массовой военно-спортивной работы среди учащихся школ и студентов. Создание добровольного спортивного общества «Трудовые резервы». Спортивно-массовая работа в годы Великой Отечественной войны.

Восстановление системы Всесоюзных первенств по видам спорта. Рост спортивных достижений.

### **Тема 2.7. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР.**

Окончание второй мировой войны и переход страны к мирной жизни: трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства и культуры. Недостатки в организации и проведении физкультурной и спортивной работы в послевоенные годы. Всесоюзные физкультурные парады и их значение в восстановлении физкультурно-спортивного движения в стране.

Содержание постановления ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. о развитии физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов. Изменения в государственных (1953, 1959, 1968, 1986 гг.) и общественных (1957, 1960, 1981, 1987 гг.) формах руководства физкультурным движением. Причины этих изменений.

Руководители физкультурного движения: Н.Н. Романов (1945-1948 и 1950-1962 гг.), А.Н. Аполлонов (1948-1950 гг.), Ю.Д. Машин (1962-1968 гг.), С.П. Павлов (1968-1983 гг.), М.В. Грамов (1983-1988 гг.), Н. Русак (1989-1992 гг.), и характеристика их деятельности.

Спартакиады народов СССР, их роль и место в физкультурном движении. ФКиС в союзных республиках.

Недостатки в работе по комплексу ГТО. Причины утраты его популярности среди народа.

Физическое воспитание подрастающего поколения в послевоенные годы: достижения, трудности, недостатки, проблемы. Проблемы физической культуры и спорта в сельской местности. Подготовка физкультурных кадров в стране: потребности и обеспеченность. Состояние материальной базы физкультурного движения, наличие спортивных сооружений, оборудования, инвентаря. Их количество, качество и коэффициент полезного действия. Развитие спорта для всех (формы, методы, средства).

Дальнейшее развитие науки о физическом воспитании и спорте. Формирование научных школ по основным направлениям спортивной науки. Мысли выдающихся ученых Н.М. Амосова и других о роли и значении использования физических упражнений в целях сохранения и улучшения здоровья человека и его творческого долголетия. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.). Причины и механизмы, тормозившие развитие массового физкультурного движения в стране: застойные явления в экономической и социально-культурных сферах, «остаточный» принцип финансирования соцкультбыта и недостаточное внимание к этой области общественности. Углубление перекоса между массовостью и мастерством с явным ущербом для первого, ведомственные барьеры в использовании спортивных сооружений, физкультурных кадров. Административно-командные методы управления физкультурным движением.

Международные спортивные связи физкультурных организаций в послевоенные годы. Выход советского спорта на международную спортивную и олимпийскую арену. Вступление физкультурных организаций в международные спортивные объединения. Создание НОК СССР и его признание МОК.

Дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад (1952 г.) и

Олимпийских зимних играх (1956 г.). Постепенный рост авторитета отечественной школы спорта в международном и олимпийском движении. Анализ выступления советских спортсменов на Олимпийских играх от Хельсинки до Барселоны и от Кортина д'Ампеццо до Альбервилля: успехи, неудачи, трудности.

Распад СССР и образование СНГ (1991 г.), создание объединенной команды независимых государств (ОКНГ). Россия в составе СНГ. Выступление ОКНГ на Олимпийских играх в Барселоне и Альбервилле.

**Тема 2.8. Физическая культура и спорт в РФ после распада СССР.**

Распад СССР и проблемы развития физической культуры и спорта в России. Ликвидация всесоюзных структур управления физкультурным движением.

Суверенный статус России и преобразование структур управления физической культурой и спортом.

Формирование государственных органов управления и общественных спортивных организаций в РФ.

Создание Олимпийского комитета России (01.12.1989 г.), преобразование Госкомитета СССР по физической культуре и спорту в Комитет содействия олимпийскому движению при правительстве Российской Федерации (18.12.1991 г.), создание Координационного Совета по физической культуре и спорту при правительстве РФ (01.06.1992 г.), Комитета РФ по физической культуре и туризму (30.05.1994 г.).

Укрепление правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта. Принятие «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (27.04.1993 г.).

Совершенствование системы физкультурного образования в России, подготовка спортивного резерва в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР и др. Возрастание роли всероссийских спортивных федераций по видам спорта, физкультурно-спортивных обществ, профсоюзов и ведомственных физкультурных организаций. Развитие спортивной науки, деятельность Олимпийских академий в РФ.

Поиски новых структур руководства ФКиС. Создание Министерства по ФК, спорту и туризму (08.06.1999 г.), Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму (март 2000 г.), Государственного Комитета РФ по ФКиС (апрель 20002 г.), Совета при президенте РФ по ФКиС (октябрь 2002 г.), Федерального агентства РФ по физической культуре, спорту и туризму при Минздраве и социальной защиты (март 2004 г.), Федерального агентства РФ по физической культуре, спорту (декабрь 2004 г.); Министерства спорта, туризма и молодежной политики (май 2008 г.); Министерства спорта (май 2012 г.); пересмотр и принятие нового Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (декабрь 2007). Развитие олимпийских и не олимпийских видов спорта, спорта инвалидов. Тенденция к развитию профессионального спорта в РФ.

Состояние массового спорта в стране. Спартакиады России, стран СНГ. Поиски новых форм развития «спорта для всех» и спорта высоких достижений.

Принятие Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 год (январь 2006 г.).

Международные спортивные связи РФ. Признание НОК России и российских спортивных федераций со стороны МОК и АМСФ.

Первое выступление спортсменов суверенной России на XVII Олимпийских зимних играх в Лиллехаммере (1994 г.) и на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (1996 г.). Анализ результатов выступления сборных команд на Олимпийских зимних и Паралимпийских зимних играх в Нагано (1988 г.), в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), в Турине (2006 г.), в Ванкувере (2010 г.), на XXII Олимпийских зимних Играх (Сочи, 2014 г.). Анализ результатов выступления сборных команд на Играх Олимпиад в Сиднее (2000 г.), Афинах (2004 г.), Пекине (2008 г.), Лондоне (2012 г.), Рио-де-Жанейро (2016 г.)

Подготовка сборных команд РФ к XXIII Олимпийским зимним играм (Пхёнчхан, 2018 г.). Участие спортсменов РФ в других крупнейших международных соревнованиях: первенствах мира, Всемирных военных играх, Всемирных играх по неолимпийским видам спорта, Игах доброй воли и др. Новые формы взаимодействия Министерства спорта, туризма и молодежной политики и Олимпийского Комитета России. Избрание Сочи столицей XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

### **Раздел 3. История международного спортивного и Олимпийского движения.**

#### **Тема 3.1. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения.**

Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в XIX веке. Расширение экономических, политических и культурных связей между странами и их влияние на возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения (МСиОД). Активизация общественного движения в странах мира за улучшение физического воспитания молодежи. Археологические раскопки Олимпии. Развитие спорта и создание первых международных спортивных федераций. Первый международный атлетический (Олимпийский) конгресс. Повестка дня.

Образование международного Олимпийского комитета (МОК), утверждение его Хартии.

Цели и задачи МОК. Пьер де Кубертен (1863-1937 гг.) – инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения, его жизнь и деятельность. «Ода спорту», ее содержание, отражение в ней гуманистических ценностей олимпизма. Вступление России в Олимпийское движение. Российские единомышленники Пьера де Кубертена. Члены МОК для России – их вклад в развитие олимпийского движения. Игры I-V Олимпиад. Их анализ. Влияние Игр Олимпиад на дальнейшее развитие международного и олимпийского движения, рост спортивных результатов. Олимпийские конгрессы.

#### **Тема 3.2. МСиОД в первой половине XX века.**

Международная обстановка и ее влияние на расширение спортивного и олимпийского движения.

Новые международные спортивные объединения. Международный студенческий спорт. Региональные Игры. Чемпионаты мира и Европы. Международное рабочее спортивное движение. Создание Люцернского и Красного рабочих спортивных интернационалов. Организация и проведение всемирных рабочих спортивных Олимпиад в Германии (1925 г.), Австрии (1931 г.), Бельгии (1937 г.), всемирных рабочих спортивных Игр в Осло и Москве (1928г.). Деятельность МОК и его президентов. Расширение географии олимпийского движения, совершенствование организации и проведения Игр. Хронология Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр первой половины XX века. Протесты против проведения Игр XI Олимпиады в фашистской Германии. Причины отказа СССР от участия в олимпийском движении (1924-1936 гг.). Кризисные явления в олимпийском движении.

Олимпийские конгрессы. Совершенствование методов подготовки атлетов. Повышение уровня спортивно-технических достижений спортсменов. Выдающиеся спортсмены мира первой половины XX века.

**Тема 3.3. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX века – начале XXI в.**

Историческая обстановка послевоенного периода и ее влияние на международную спортивную жизнь.

Научно-технический прогресс и развитие МСиОД. Дальнейшая интернационализация и демократизация МСиОД. Создание новых международных спортивных организаций: АНОКов (1968 г.), АМСФ (1967 г.), Международного Совета физической культуры и спорта при ЮНЕСКО (1958 г.), Европейского Сопещения министров спорта (1989 г.), Международного Комитета армейского спорта (1991 г.), Международного арбитражного спортивного суда (1998 г.), Всемирного Антидопингового агентства (2000 г.) и др.

Основные изменения в содержании Олимпийской Хартии. Олимпийские конгрессы: X - в Варне (1973 г.), XI – в Баден-Бадене (1981 г.) и XII – в Париже (1994 г.), XIII – в Копенгагене и их значение для развития международного и олимпийского движения по демократическому пути.

Новые крупнейшие международные соревнования: Игры Доброй воли (1986 г.), Игры профессиональной принадлежности (1948 г.), экстремальные игры (1995 г.), Мировые игры по неолимпийским видам спорта (1981 г.), Всемирные Универсиады (1959 г.), Игры религиозной принадлежности (1948 г.), Региональные (1951 г.), Паралимпийские (1960 г. – Рим) и др.

Всемирные научные конгрессы и их роль в развитии спортивной науки. Совершенствование системы подготовки спортсменов, рост мировых и олимпийских достижений в спорте. Имена выдающихся олимпийских и мировых чемпионов.

Роль МСиОД в установлении и укреплении связей между народами мира.

Взаимосвязь МОК с ООН и другими международными организациями. Современный МОК: основные задачи, социальный состав, структура,

местонахождение, коммерческая деятельность. Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения и пути их решения.

Президенты МОК, их вклад в развитие олимпизма в мире. Организация и проведение Игр Олимпиад от Лондона (1948 г.) до Рио-де-Жанейро (2016 г.) и Олимпийских зимних Игр от Санкт-Морица (1948г.) до Пхёнчхана (2018 г.).

Главные итоги более чем 100-летнего пути развития олимпийского движения. Основные проблемы МСиОД. Реформы МОК (1998-2018 гг.).

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «История физической культуры»**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «История физической культуры». (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

### **Вопросы к зачету по курсу «История физической культуры»**

#### **Введение в предмет**

1. Что изучает история физической культуры и спорта? Каков ее предмет?
2. Что составляет научно-теоретическую, методологическую основу изучения истории физической культуры и спорта?
3. Назовите основные периоды и источники истории физической культуры и спорта.
4. В чем состоит значение истории ФКиС для подготовки специалистов в этой области?
5. Каковы структура и содержание учебника истории ФКиС?

#### **Всеобщая история физической культуры**

1. Какие существовали взгляды ученых на происхождение физических упражнений и игр?
2. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
3. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока?
4. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?
5. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Спарте и Афинах?

6. Где, как и когда проводились олимпийские праздники и другие древнегреческие игры? В чем их общественное значение?
7. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
8. Как отражались вопросы физического воспитания в трудах древних философов, врачей, скульпторов и поэтов?
9. Каковы причины упадка физической культуры в Древней Греции и Древнем Риме? В чем он проявлялся?
10. Каковы особенности развития физической культуры в средние века?
11. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию в различных регионах мира?
12. Каким было содержание физической подготовки феодалов? В чем значение рыцарских турниров?
13. Какие игры получили распространение в средние века?
14. Как народные массы использовали физические упражнения и игры в борьбе за свои интересы?
15. Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?
16. Каковы особенности развития физической культуры в период средневековья в различных регионах земного шара? (Азия, Африка, Америка, Австралия, Европа).
17. Каковы взгляды гуманистов и ранних социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?
18. Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в средние века для последующих столетий?
19. Дайте краткую характеристику особенностей развития физической культуры и спорта с середины XVII века до начала XX века.
20. Как рассматривались вопросы физического воспитания в педагогических и философских теориях в странах Западной Европы в XVIII и XIX веков? Что в них общего и различного?
21. Каковы причины возникновения национальных гимнастических и спортивно-игровых систем? В чем различие этих систем?
22. Почему в странах континентальной Европы (Германия, Франция, Швеция) задачи физического воспитания решались преимущественно посредством гимнастики, а в Англии и США - спорта и игр?
23. Назовите виды спорта, гимнастики и игр, получивших наибольшее распространение в странах мира в конце XIX века.
24. Какие причины лежат в основе возникновения самостоятельных рабочих спортивных организаций?
25. В чем причина разделения спорта на любительский и профессиональный в Новое время?
26. Какие исторические условия определили появление гимнастических организаций «Сокол»? В чем сущность Сокольского движения?
27. Что такое рекреационное движение в области физической культуры и спорта?
28. Что нового внес в педагогическую теорию физического воспитания Ж.

Демени?

29. Какие формы и методы работы скаутских организаций, предпринимательских спортивных клубов и Союза христианской молодежи Вы знаете?

30. В чем проявилась милитаризация физического воспитания и спорта в странах мира в годы I Мировой войны? В чем сущность метода Ж. Эбера?

31. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX и в начале XX века?

32. Назовите основные исторические факторы, которые оказали большое влияние на развитие физической культуры и спорта в первой половине XX века.

33. Назовите основные направления развития физической культуры и спорта в Германии, США, Италии, Японии и в других странах накануне II Мировой войны.

34. Дайте характеристику развитию рабочего спорта в Чехословакии, Финляндии, Германии в первой половине XX века.

35. Как повлияли итоги I Мировой войны на постановку физического воспитания в школах зарубежных стран?

36. В чем сущность естественной школьной гимнастики К. Гаульгофера, М. Штрайхера и основной гимнастики Н. Бука?

37. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?

38. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX века?

39. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причины успешного выступления спортсменов этих стран на Олимпийских играх в 50-80-е годы XX века?

40. Назовите особенности развития физической культуры в странах Африки, Азии и Латинской Америки после II Мировой войны.

41. Какие основные черты характеризуют развитие физической культуры и спорта в странах мира во второй половине XX - начале XXI вв.?

42. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран на современном этапе?

43. Как развивается олимпийский спорт, «спорт для всех», церковный, рабочий, профессиональный спорт в зарубежных странах во второй половине XX века?

44. Каковы достижения зарубежных стран на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх во второй половине XX - начале XXI вв.?

45. «Спорт для всех». Дайте характеристику этому явлению.

46. Какие страны мира особенно преуспели в развитии спорта в последнее десятилетие? Как Вы думаете, в чем причина этого успеха?

47. Коммерциализация современного спорта.

### **История физической культуры и спорта России**

1. Какие физические упражнения и игры древних народов Севера и Юга России входили в состав самобытной системы физического воспитания? Какова связь этой системы с трудом, военным делом и бытом народа?

2. В чем своеобразие физического воспитания у древних славян и в Древнем



русском государстве?

3. В чем основные различия развития физической культуры народных масс и господствующего класса?

4. Как рассматривались вопросы физического воспитания в медицинской (Авиценна) и педагогической (Славинецкий) литературе в период раннего феодализма?

5. Какое влияние оказали реформы, введенные в России в начале XVIII века, на развитие физической культуры и спорта?

6. С какого времени, и в каких учебных заведениях России вводится физическая подготовка как обязательный предмет?

7. Как складывалась и развивалась система физической подготовки в русской армии?

8. Каковы особенности развития в России народных форм физического воспитания в XVIII-XIX вв.? Какое отражение они нашли в литературе, поэзии, искусстве?

9. Какие причины лежат в основе развития спорта и игр в быту дворянства России XVIII-XIX вв.? Назовите виды спорта, игры и методические пособия к ним.

10. Какое отражение нашли вопросы физического воспитания в педагогической (И.И. Бецкой, Н.И. Новиков) и философско-публицистической (А.Н. Радищев, В.Г. Белинский, А.Н. Герцен) литературе?

11. Как происходило развитие идейно-теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (К.Д. Ушинский) и естественнонаучных (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Е.А. Покровский, Е.А. Дементьев) основ физического воспитания?

12. Раскройте учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и расскажите о его педагогической деятельности.

13. Как было организовано физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в конце XIX и в начале XX века?

14. Какие причины лежат в основе возникновения современных видов спорта в России и создания спортивных клубов?

15. Как шло развитие теории и методики физического воспитания и спорта (В.В. Гориневский, В.Е. Игнатъев, В.П. Пирусский, Б. Котов, Н. Панин) в начале XX века.

16. Какие виды спорта получили наибольшее развитие в России? Назовите лучших спортсменов-пионеров русского спорта.

17. Какое участие принимала Россия в создании МОК и проведении первых Олимпийских игр?

18. Как выступали спортсмены России на Олимпийских играх и в других международных соревнованиях?

19. Назовите причины проведения Всероссийских Олимпиад.

20. Каково было состояние спортивно-гимнастического движения в России накануне Февральской революции?

21. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в нашей стране после победы большевиков?

22. Как развивалось физкультурное движение в первые годы Советской власти? Какие трудности оно испытывало?
23. В чем состояла суть постановлений ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г. и ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г.?
24. В чем проявилось укрепление государственных и общественных основ советской системы физического воспитания в довоенные годы?
25. Какое значение имели и с какой целью вводились комплексы ГТО и другие военно-прикладные нормативы и значки в 30-е г.?
26. Как происходило и какие трудности испытывало физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в 20-е и 30-е гг.?
27. Каковы были достижения советских спортсменов в эти годы? Когда и почему было введено почетное звание «Заслуженный мастер спорта»?
28. Какое значение для развития физкультурного движения имела Всесоюзная Спартакиада 1928 г.?
29. Назовите имена ведущих отечественных ученых и примеры развития науки о физической культуре и спорте в довоенные годы.
30. Какое влияние оказало создание административной системы и возникновение культа личности Сталина на состояние физической культуры и спорта в конце 30-х гг.?
31. Каковы особенности участия советских спортсменов в международных соревнованиях в 20-е и 30-е гг.?
32. Каковы особенности развития физкультурного движения в СССР в годы II Мировой войны?
33. Назовите и дайте характеристику основным формам работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны?
34. Приведите примеры мужества и героизма, проявленные советскими спортсменами на фронтах Войны.
35. Как происходило дальнейшее развитие и восстановление массового физкультурного движения, и повышение мастерства спортсменов в послевоенные годы?
36. Как развивалась наука о физическом воспитании и спорте в послевоенный период?
37. Какие изменения произошли в развитии физического воспитания и спорта в школах и других учебных заведениях?
38. Какие изменения произошли в международных спортивных связях СССР в послевоенный период? Чем это было обусловлено?
39. Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх? Каковы его итоги? Каковы основные итоги выступления наших спортсменов на Олимпийских играх от Рима до Барселоны, от Скво-Вэлли до Альбервиля?
40. Назовите задачи, этапы и значение Спартакиад народов СССР и их роль в развитии советского физкультурного движения.
41. В чем причины упадка популярности комплекса ГТО в 70-80-е годы?
42. Как повлияли застойные явления в экономике, политике и культуре на состояние и развитие ФКиС в период «развитого социализма»?

43. Какие проблемы встали перед физкультурным движением России в связи с распадом СССР и образованием СНГ?
44. Какие органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта созданы в Российской Федерации?
45. Когда был создан Олимпийский комитет России и каковы его задачи?
46. Где, когда и с какими результатами состоялось первое самостоятельное выступление команды Российской Федерации на Олимпийских зимних играх и Играх Олимпиад?
47. Расскажите о результатах выступлений команды России на XVII Олимпийских зимних Играх (Лиллехаммер - 94 г.) и Играх XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г.
48. Участие российских спортсменов в XVIII Олимпийских зимних играх в Нагано (1998 г.), XIX – в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), XX – в Турине (2006 г.), XXI - в Ванкувере (2010 г.), XXII - в Сочи (2014 г.) и Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.), XXVIII – в Афинах (2004 г.), XXIX – в Пекине (2008 г.), XXX - в Лондоне (2012 г.), XXXI - в Рио-де-Жанейро (2016 г.).
49. Что предпринимается правительством РФ, Федеральным Агентством РФ в вопросах укрепления здоровья населения, роста авторитета российского спорта на международной арене?
50. Как готовилась Россия к XXII Олимпийским зимним Играм 2014 и Играм XXXI Олимпиады 2016 г.?
51. Анализ выступления сборных команд РФ на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних Играх 2014?
52. Сочи – столица XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

### **История международного спортивного и олимпийского движения**

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения международного спортивного и олимпийского движения?
2. Назовите основные виды спорта и международные спортивные объединения конца XIX и начала XX века.
3. На каком конгрессе был создан МОК, принята Хартия и определены сроки проведения Игр первой Олимпиады.
4. Какова роль П. де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения?
5. Какие виды спорта входили в программу Игр I Олимпиады современности? Спортсмены каких стран наиболее успешно выступали на этих Играх? Назовите их имена.
6. В чем значение Игр I Олимпиады современности для дальнейшего развития олимпийского движения.
7. Где проходили Игры Олимпиад до начала I Мировой войны? Что характерно для этих Игр? Назовите имена наиболее выдающихся спортсменов (1896-1912 гг.)
8. Какое влияние оказала международная обстановка первой половины XX века на МСиОД?
9. Какие новые МСФ и новые формы проведения Игр и соревнований возникли

в первой половине XX века?

10.Расскажите об Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх в период между I и II Мировыми войнами.

11.Назовите имена выдающихся спортсменов, чемпионов Игр Олимпиад, Олимпийских зимних игр первой половины XX века.

12.Как шло развитие международного рабочего спортивного движения в первой половине XX века?

13.Назовите имена президентов МОК конца XIX - первой половины XX века. Какова их роль в развитии олимпийского движения.

14.Что Вы знаете об олимпийской символике и атрибутике?

15.Какие вопросы рассматривались на Олимпийских конгрессах первой половины XX века?

16.Расскажите об истории создания и содержании «Оды спорту».

17.Какие изменения произошли в развитии международного спортивного движения после II Мировой войны? Чем они были вызваны?

18.Какие факты свидетельствуют о расширении международного спортивного движения в послевоенный период?

19.Назовите крупнейшие международные спортивные соревнования второй половины XX века. Дайте им характеристику.

20.Игры Доброй воли. Как они возникли, какие задачи решали, какова их судьба?

21.Что изменилось в программе Олимпийских игр в последнее десятилетие?

22.Что входит в содержание понятий «олимпизм», «олимпийское движение», «Олимпийские игры»?

23.Расскажите о соотношении спортивных сил на Играх Олимпиад в конце 40-х – начале 90-х гг. С чем связаны изменения соотношений этих сил?

24.Какие кризисные явления наметились в международном Олимпийском движении в начале 70-х годов? С чем они были связаны?

25.Что Вы знаете о бойкоте в международном олимпийском движении?

26.Назовите президентов МОК второй половины XX века. Каков их вклад в развитие международного олимпийского движения?

27.В чем состоят основные итоги X, XI, XII Олимпийских конгрессов?

28.Олимпийские зимние игры 50-х - 80-х годов. Расскажите, как страны мира выступали в них.

29.Что изменилось в Олимпийском движении в начале 90-х годов? Какие события вызвали эти изменения?

30.Расскажите об итогах Игр в Альбервилле - 92 г. и Барселоне - 92 г.

31.Чем вошли в историю международного олимпийского движения XVII Олимпийские зимние игры в Лиллехаммере в 1998 г.? Как выступали в них страны мира?

32.Расскажите об Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (Австралия) - 2000 г.

33.Как прошли Олимпийские зимние игры от Солт-Лейк-Сити (США) в 2002 г. до Ванкувера в 2010 г. Какова динамика расстановки сил по итогам Игр?

34.Дайте анализ Игр Олимпиад от Афин (Греция, 2004 г.) до Рио-де-Жанейро (Бразилия, 2016 г.)

- 35.Что Вы знаете о современных региональных играх? Какую роль они играют в развитии международного спортивного и олимпийского движения?
- 36.АНОК - дайте характеристику этой организации.
- 37.АМСФ. Что Вы знаете о ее деятельности?
- 38.Современный МОК. Дайте характеристику его состава, содержанию деятельности.
- 39.Олимпийская Хартия. Что Вы знаете о ней?
- 40.Шестой президент МОК М. Килланин. Какой вклад он внес в развитие международного олимпийского движения?
- 41.Х.А. Самаранч - седьмой президент МОК. Каковы заслуги его в развитии международного олимпийского движения?
- 42.Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения. Расскажите, что предпринимается для их решения.
- 43.Каковы итоги более чем 100-летнего развития Олимпийского движения?
- 44.Явления коррупции в МОК и международном спорте. Что предпринимается в борьбе с ними?
- 45.Дайте анализ Игр XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.) и XXI Олимпийских зимних игр в Ванкувере (2010 г.). Какова расстановка сил по итогам Игр?
- 46.Ж. Рогге – восьмой президент МОК.
- 47.Расскажите о Паралимпийских и других международных Играх людей с ограниченными возможностями.
- 48.Томас Бах - девятый президент МОК.
- 49.Что Вы знаете о получении г. Сочи права проведения XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр?
50. Итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.) и XXII Олимпийских зимних игр в Сочи (2014 г.).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### ***а) основная литература:***

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил. [209808](#)

### ***б) дополнительная литература:***

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил. [187987](#)
2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил. [193306](#)

### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
2. Официальный сайт МОК [www.ioc.org](http://www.ioc.org)

3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>
4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
5. Официальный сайт Минспорта РФ
6. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта
7. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>
8. Официальные сайты периодической печати в области ФКиС

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

**- программное обеспечение дисциплины (модуля):**

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC.

**- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы подготовки высшей квалификации:**

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - [bmsi.ru](http://bmsi.ru)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - [znanium.com](http://znanium.com)
- Коллекция цифровых образовательных ресурсов - [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)
- Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Library.ru - информационно-справочный портал - [www.library.ru](http://www.library.ru)
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета - [www.olympic.org/olympic-studies-centre](http://www.olympic.org/olympic-studies-centre)
- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «История физической культуры и спорта».**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых и (или) индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «История физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления «Физическая культура» профили «Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Преподаватель: Леонтьева Н.С., Никифорова А.Ю.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации *Зачет*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа 1 Всеобщая История ФКиС		6
2.	Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ		6
3.	Контрольная работа 3 История МСиОД		6
4.	Тест		25
5.	Опрос 1 Всеобщая История ФКиС		2
6.	Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ		2
7.	Опрос 3 История МСиОД		2
8.	Доклад, презентация		6
9.	Реферат		10
10.	Таблицы		15
11.	<i>Зачет</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Доклад, презентация	6
2.	Реферат	10
3.	Таблицы	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимися, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

##### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.5 ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 "Физическая культура"

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

2. **Семестр освоения дисциплины:** 2 семестр 2016-2017 учебного года.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

ОК-2 способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции

ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию

ОПК-13 способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ПК-28 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта

ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

ПК-31 способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

5. **Краткое содержание дисциплины (модуля):**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	2	20		
2	История ФКиС России	2	1	4	18		
3	История МСиОД	2	1	4	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	зачет	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.6 Философия»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 57 от «27» 04 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
философии и социологии \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 1 от «05» 09 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

**Швецова Людмила Николаевна** – старший преподаватель кафедры  
философии и социологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Философия» является: приобретение и овладение студентами знаний о философии, как отрасли гуманитарного знания в системе современных научных представлений о жизнедеятельности человека и общества, формирование навыков саморефлексии и активной жизненной и гражданской позиции. Дисциплина «Философия» реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Философия» относится к дисциплинам базовой части ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Философия занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». В практической деятельности данных специалистов необходимы теоретические знания и практические умения по формированию философского мировоззрения, способности к размышлениям, дискуссиям по различным проблемам, возникающим в социуме и других сферах общественной жизни.

По логике изложения и содержательно-методической составляющей программа связана с такими дисциплинами как «История», «Педагогика», «Психология».

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «Культурология»; «Социология физической культуры и спорта»; «Правовые основы профессиональной деятельности», «Этика», «Религиоведение», «Логика и теория аргументации».

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОК-1</i>	<i>Знать:</i> - философские основы профессиональной деятельности; - основные философские категории и проблемы человеческого бытия.			4
<i>ПК-28</i>	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы и проблемы, возникающие в сфере физической культуры и спорта.			4
	<i>Владеть:</i> - навыками анализа философских и социальных проблем в сфере физической культуры и спорта.			4

### 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 академических часа.

#### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	4	2	2	32		
2	Основные проблемы социальной	4	2	2	32		

	<b>философии</b>					
	<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерный перечень контрольных вопросов к зачёту:**

1. Мировоззрение и его исторические типы.
2. Особенности философского познания.
3. Проблемное поле философии. Структура философского знания.
4. Философия ранних греческих философов.
5. Зарождение философии в Египте.
6. Зарождение философии в Междуречье.
7. Учение об идеях Платона.
8. Идеальное государство по Платону.
9. Правильные и неправильные типы государственного устройства по Аристотелю.
10. Философия стоиков.
11. Философия скептиков.
12. Учение Эпикура.
13. Киническая философия.
14. Августин Блаженный, философские и религиозные взгляды.
15. Боэций, основные идеи «Утешения философией».
16. Философия и теология Фомы Аквинского.
17. Платоновская академия и философия Возрождения.
18. Утопия Т. Мора.
19. «Город Солнца» Т. Кампанеллы.
20. Гносеология Т. Гоббса.

21. Монадология Лейбница: основные идеи.
22. Теодицея Лейбница: основные идеи
23. Эмпиризм Беркли и Юма.
24. Декартово учение о «вещи мыслящей» и «вещи протяженной».
25. Метафизика сердца Паскаля.
26. Ф. Бэкон: учение об идолах. Предмет философии.
27. Этика Спинозы.
28. «Критики» Канта.
29. Философия духа Гегеля.
30. Философия Фихте.
31. Философия Шеллинга.
32. Учение о сверхчеловеке и критика морали. Ницше.
33. Философия Бергсона.
34. Русская религиозная философия.
35. Русский космизм.
36. Проблема человека в философии экзистенциализма.
37. Понятие культуры и цивилизации.
38. Наука в системе культуры.
39. Материя и дух: проблема предельных оснований.
40. Понятия «метафизика» и «диалектика».
41. Философское понимание истины.
42. Учение о бытии. Основные категории онтологии.
43. Учение о познании. Основные категории гносеологии.
44. Человек и смысл его существования.
45. Личность: проблемы свободы и ответственности.
46. Понятие ценности. Основные проблемы аксиологии.
47. Основные концепции общественного развития.
48. Глобальные проблемы современности.
49. Философская, религиозная и научная картины мира.
50. Проблема веры и знания.
51. Роль философии в жизни человека и общества.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:



1. Передельский А.А. Введение в философию: крат. курс: Метод. материал для студентов и магистрантов / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2011. - 70 с.: ил.

2. Гуревич П.С. Философская антропология: учеб. пособие для вузов : доп. М-вом образования РФ / П.С. Гуревич. - 2-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2010. - 607 с.

3. Философия в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. А.П. Алексеева, Л.Е. Яковлевой ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Филос. фак. - М.: Проспект, 2010. - 336 с.

б)Дополнительная литература:

1. Канке В.А. Основы философии: учебник для студентов: рек. МО РФ. – М.: Логос, 2005. – 287 с.
2. Торгашев Г.А. Основы философии [Электронный ресурс] : курс лекций / Г.А. Торгашев. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Пабблишинг, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Пабблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
4. Спиркин А.Г. Основы философии : Учеб. пособие для вузов: Доп. М-вом высш. и сред. образования / Спиркин Александр Георгиевич. - М.: Политиздат, 1988. - 592 с.
5. Философия ; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Пабблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
6. История философии: Энциклопедия. - Минск: Интерпрессервис, 2002. - 1375 С.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Институт философии РАН: <http://www.iphras.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

4. Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины:

а) Офисный пакет приложений – Microsoft Office;

б) Информационно-правовое обеспечение – Гарант;

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

а) «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

б) Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

в) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

- Мультимедийный класс (30 посадочных мест) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет версия).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Философия для обучающихся Института физического воспитания и спорта 2 курса, направления подготовки/специальности Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Философии и социологии  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Философия французского просвещения»	5
2	Дискуссия по теме «Философия и религия»	15
3	Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии»	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Немецкая классическая философия»	10
7	Написание реферата по теме «Категорический императив Канта»	15
8	Презентация по теме «Основные законы диалектики и их проявление в спортивно-оздоровительной деятельности»	10
9	Эссе на тему «Философия В. С. Соловьева»	5
10	Посещение занятий	10
	<i>Зачёт</i>	<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу «История философии»	5
3	Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии»	10
4	Подготовка доклада «Философия Т. Гоббса», пропущенному студентом	5
5	Написание реферата по теме «Человек и человечество в современном мире»	15
7	Презентация по теме «Проблемы общественного здоровья»	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.6 Философия»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 Физическая культура**

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4 семестр..

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение и овладение студентами знаний о философии, как отрасли гуманитарного знания в системе современных научных представлений о жизнедеятельности человека и общества, формирование навыков саморефлексии и активной жизненной и гражданской позиции.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОК-1</i>	<i>Знать:</i> - философские основы профессиональной деятельности; - основные философские категории и проблемы человеческого бытия.			4
<i>ПК-28</i>	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы и проблемы, возникающие в сфере физической культуры и спорта.			4
	<i>Владеть:</i> - навыками анализа философских и социальных проблем в сфере физической культуры и спорта.			4

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	4	2	2	32		
2	Основные проблемы социальной философии	4	2	2	32		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.6 Философия»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 57 от «27» 04 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
философии и социологии \_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 1 от «05» 09 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол №    от «  »    20   г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол №    от «  »    20   г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол №    от «  »    20   г.

Составитель:

**Швецова Людмила Николаевна** – старший преподаватель кафедры  
философии и социологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Философия» является: приобретение и овладение студентами знаний о философии, как отрасли гуманитарного знания в системе современных научных представлений о жизнедеятельности человека и общества, формирование навыков саморефлексии и активной жизненной и гражданской позиции. Дисциплина «Философия» реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Философия» относится к дисциплинам базовой части ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Философия занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». В практической деятельности данных специалистов необходимы теоретические знания и практические умения по формированию философского мировоззрения, способности к размышлениям, дискуссиям по различным проблемам, возникающим в социуме и других сферах общественной жизни.

По логике изложения и содержательно-методической составляющей программа связана с такими дисциплинами как «История», «Педагогика», «Психология».

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «Культурология»; «Социология физической культуры и спорта»; «Правовые основы профессиональной деятельности», «Этика», «Религиоведение», «Логика и теория аргументации».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОК-1</i>	<i>Знать:</i> - философские основы профессиональной деятельности; - основные философские категории и проблемы человеческого бытия.	3		
<i>ПК-28</i>	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы и проблемы, возникающие в сфере физической культуры и спорта.	3		
	<i>Владеть:</i> - навыками анализа философских и социальных проблем в сфере физической культуры и спорта.	3		

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	3	2	2	8		
2	История философии: античная философия	3	2	2	8		

3	Философия средневековья, эпохи Возрождения, Нового времени	3	2	2	8		
4	Философия Просвещения, немецкая и русская философия XIX-XX веков	3	2	2	8		
5	Диалектика как философское учение	3	2	2	8		
6	Философия общества, человек и его бытие в мире	3	2	2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>		<b>зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерный перечень контрольных вопросов к зачёту:**

1. Мировоззрение и его исторические типы.
2. Особенности философского познания.
3. Проблемное поле философии. Структура философского знания.
4. Философия ранних греческих философов.
5. Зарождение философии в Египте.
6. Зарождение философии в Междуречье.
7. Учение об идеях Платона.
8. Идеальное государство по Платону.
9. Правильные и неправильные типы государственного устройства по Аристотелю.
10. Философия стоиков.
11. Философия скептиков.
12. Учение Эпикура.
13. Киническая философия.
14. Августин Блаженный, философские и религиозные взгляды.
15. Боэций, основные идеи «Утешения философией».
16. Философия и теология Фомы Аквинского.

17. Платоновская академия и философия Возрождения.
18. Утопия Т.Мора.
- 19.«Город Солнца» Т. Кампанеллы.
20. Гносеология Т. Гоббса.
21. Монадология Лейбница: основные идеи.
- 22.Теодицея Лейбница: основные идеи
23. Эмпиризм Беркли и Юма.
24. Декартово учение о «вещи мыслящей» и «вещи протяженной».
25. Метафизика сердца Паскаля.
26. Ф. Бэкон: учение об идолах. Предмет философии.
27. Этика Спинозы.
28. «Критики» Канта.
29. Философия духа Гегеля.
30. Философия Фихте.
31. Философия Шеллинга.
32. Учение о сверхчеловеке и критика морали. Ницше.
33. Философия Бергсона.
34. Русская религиозная философия.
35. Русский космизм.
- 36.Проблема человека в философии экзистенциализма.
- 37.Понятие культуры и цивилизации.
- 38.Наука в системе культуры.
- 39.Материя и дух: проблема предельных оснований.
- 40.Понятия «метафизика» и «диалектика».
- 41.Философское понимание истины.
- 42.Учение о бытии. Основные категории онтологии.
- 43.Учение о познании. Основные категории гносеологии.
- 44.Человек и смысл его существования.
- 45.Личность: проблемы свободы и ответственности.
- 46.Понятие ценности. Основные проблемы аксиологии.
- 47.Основные концепции общественного развития.
- 48.Глобальные проблемы современности.
- 49.Философская, религиозная и научная картины мира.
- 50.Проблема веры и знания.
- 51.Роль философии в жизни человека и общества.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература:**

1. Передельский А.А. Введение в философию: крат. курс: Метод. материал для студентов и магистрантов / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2011. - 70 с.: ил.

2. Гуревич П.С. Философская антропология: учеб. пособие для вузов : доп. М-вом образования РФ / П.С. Гуревич. - 2-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2010. - 607 с.

3. Философия в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. А.П. Алексеева, Л.Е. Яковлевой ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Филос. фак. - М.: Проспект, 2010. - 336 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Канке В.А. Основы философии: учебник для студентов: рек. МО РФ. – М.: Логос, 2005. – 287 с.

2. Торгашев Г.А. Основы философии [Электронный ресурс] : курс лекций / Г.А. Торгашев. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

3. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).

4. Спиркин А.Г. Основы философии : Учеб. пособие для вузов: Доп. М-вом высш. и сред. образования / Спиркин Александр Георгиевич. - М.: Политиздат, 1988. - 592 с.

5. Философия ; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6. История философии: Энциклопедия. - Минск: Интерпрессервис, 2002. - 1375 С.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Институт философии РАН: <http://www.iphras.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
4. Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины:

- а) Офисный пакет приложений – Microsoft Office;
- б) Информационно-правовое обеспечение – Гарант;

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

- а) «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- б) Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- в) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

- Мультимедийный класс (30 посадочных мест) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет версия).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Философия для обучающихся Института физического воспитания и спорта 2 курса, направления подготовки/специальности Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Философии и социологии  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Античная философия»	4 неделя	5
2	Дискуссия по теме «Философия и религия»	6 неделя	15
3	Выступление на семинаре «История философии»	7-17 неделя	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Роль философии в жизни человека»	8 неделя	10
7	Написание реферата по теме «Сущность и значение средневековой философии»	10 неделя	15
8	Презентация по теме «Немецкая классическая философия»»	11 неделя	10
9	Эссе на тему «Русская философия XIX-XX века»	12 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>Зачёт</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу «История философии»	5
3	Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии»	10
4	Подготовка доклада «Философия Т. Гоббса», пропущенному студентом	5
5	Написание реферата по теме «Человек и человечество в современном мире»	15
7	Презентация по теме «Проблемы общественного здоровья»	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.6 Философия»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 Физическая культура**

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр..

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение и овладение студентами знаний о философии, как отрасли гуманитарного знания в системе современных научных представлений о жизнедеятельности человека и общества, формирование навыков саморефлексии и активной жизненной и гражданской позиции.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОК-1</i>	<i>Знать:</i> - философские основы профессиональной деятельности; - основные философские категории и проблемы человеческого бытия.	3		
<i>ПК-28</i>	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы и проблемы, возникающие в сфере физической культуры и спорта.	3		
	<i>Владеть:</i> - навыками анализа философских и социальных проблем в сфере физической культуры и спорта.	3		

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философия как форма духовного освоения мира	3	2	2	8		
2	История философии: античная философия	3	2	2	8		
3	Философия средневековья, эпохи Возрождения, Нового времени	3	2	2	8		
4	Философия Просвещения, немецкая и русская философия XIX-XX веков	3	2	2	8		
5	Диалектика как философское учение	3	2	2	8		
6	Философия общества, человек и его бытие в мире	3	2	2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>		<b>зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.7 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «05» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Павлычева Людмила Александровна, кандидат биологических наук, доцент  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Титова Елена Петровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры  
анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Савченко Елена Леонидовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая  
кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Анатомия человека» Б1.Б.7 базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Данный курс тесно связан с дисциплинами медико-биологического цикла, таких как биомеханика, физиология, спортивная медицина, биохимия, спортивный массаж, и является фундаментом для их освоения. Программа составлена с учетом современных данных о макро- и микроскопическом строении организма человека, возрастной и конституциональной морфологии.

В настоящее время актуальность приобретают знания о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека – объекта предстоящей деятельности выпускаемых специалистов по физической культуре.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
	наименование			

1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<p><i>Знать:</i> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека;</p> <p>- анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>			1
	<p><i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста</p>			2
	<p><i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>			2
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</p>			2
	<p><i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</p>			2
	<p><i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</p>			2

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8 зачетных единиц, 288 академических часов.**

#### Заочная форма обучения



№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>Установочная сессия</b>		<b>I</b>					
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы.</b>		<b>1</b>		<b>4</b>			
<b>Раздел 2. Биология развития</b>							
<b>I семестр</b>							
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>		<b>1</b>		<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>1</b>					<b>Зачет</b>
<b>Итого часов 1 семестр:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		
<b>II-й семестр</b>							
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>		<b>II</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		<b>II</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>83</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>						<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов 2 семестр:</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>153</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	

**Разделы и темы, их краткое содержание**  
**Часть I. Человек как часть живой природы.**

**Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы**

**Раздел 2. Биология развития**

**Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии.**

**Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека.**

**Раздел 4. Динамическая анатомия**

**Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека.**

**Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека.**

**I семестр**

**Часть I. Человек как часть живой природы**

***Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы***

***1.1 Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы***

*Лекция – 2 часа*

Сущность и субстрат жизни. Отличие живой материи от неживой. Свойства живого. Живые открытые системы. Понятие гомеостаза и энтропии. Уровни организации живой материи: молекулярный, клеточный, тканевый, организменный, популяционный, биогеоценотический и биосферный. Единство принципа строения живых систем. Два типа строения клеток – прокариоты и ядерные клетки. Глобальное филогенетическое древо: археи, бактерии, эукариоты. Вирусы как неклеточная форма жизни.

*Самостоятельная работа – 1 час*

Студенты готовятся к микрозачету по теме «Уровни организации живой природы»: работают с учебником, составляют конспект.

***1.2 Клеточный уровень организации живой материи***

*Практическое занятие – 2 часа*

Основные положения современной клеточной теории. Эволюция клетки. Структурная организация эукариотической клетки. Поверхностный аппарат, цитоскелет, мембранные органоиды, ядерный аппарат. Строение цитоплазмы.

Строение и функциональное значение рибосом и митохондрий. Обеспечение координации всех процессов, происходящих в клетке.

*Самостоятельная работа – 1 часа*

Студенты готовят реферат на тему: «Строение и функции животной клетки и ее органоидов» с рисунком и обозначениями к нему.

### **1.3 Тканевый уровень организации живой материи**

*Практические занятия – 2 часа*

Определение понятия ткани. Происхождение тканей и их классификация. Особенности системной организации и эволюционной динамики основных типов животных тканей.

Принципы строения эпителиальной, соединительной, мышечной и нервной тканей. Местоположение в организме всех видов тканей.

Органы как совокупность различных по происхождению и строению тканей.

*Практические занятия – 4 часов*

1. Микроскопическое исследование препаратов различных видов эпителиальной ткани

2. Микроскопическое исследование препаратов различных видов соединительной ткани: рыхлой, эндотелиальной, жировой, плотной, хрящевой и костной

3. Микроскопическое исследование препаратов мышечной и нервной тканей

*Самостоятельная работа – 2 часа*

## **Раздел 2. Биология развития**

### **Тема 2.1 Размножение организмов и эмбриональное развитие**

*Практические занятия – 2 часа*

Способность к размножению – неотъемлемое свойство живых форм. Классификация способов размножения. Значение полового и вегетативного размножения для сохранения единства вида и его полиморфизма. Механизм оплодотворения. Слияние генетического материала. Набор хромосом в половых клетках. Зигота. Набор хромосом у зиготы. Многократные деления. Этапы эмбриогенеза. Характеристика этапа дробления яйца, гаструляции и органогенеза. Понятия: «морула», «бластоцель», «бластула», «бластопор»,

«инвагинация», «трехслойная зародышевая структура», «эктодерма», «мезодерма», «энтодерма».

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Зарисовать и описать этапы деления соматических клеток.

Зарисовать и описать этапы деления половых клеток.

## **Тема 2.2 Эмбриогенез человека**

*Практические занятия – 2 часа*

Филогенез размножения типа Позвоночных. Наружное и внутреннее оплодотворение в связи со средой обитания. Строение яйца амниот. Функции скорлупы, хориона, амниона и амниотической жидкости, желточного мешка и аллантоиса. Плацентарные животные. Связь онтогенеза и филогенеза – биогенетический закон Геккеля. Особенности эмбриогенеза высших млекопитающих и человека. Эмбриогенез человека. Пронуклеусы. Морула. Бластоциста. Имплантация. Образование и функции ворсинок трофобласта. Внутренняя клеточная масса и образование амниона и желточного мешка. Образование зародышевого диска. Дифференцировка его клеток на эктодерму и энтодерму. Образование мезодермы. Понятие провизорных органов. Образование плаценты и пуповины. Их функции.

Эмбриональный и fetalный периоды. Дифференцировка клеток, морфогенез. Органогенез. Связь плода с материнским организмом. Гипоталамо-гипофизарно-гонадные взаимосвязи. Особенности формирования мужского и женского плода. Гипоталамус – основной орган, регулирующий вегетативные функции, биологические ритмы организма, половую дифференцировку и половое созревание. Формирование ядер в отделах гипоталамуса.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Микроскопическое исследование препаратов эмбрионального развития.

## **Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии**

### **Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

#### **Тема 3. Введение в функциональную анатомию**

### *Лекция – 2 часа*

Общий план строения человека. Понятия: «орган», «система органов», «аппарат». Основная ткань, образующая орган и выполняющая его функции, и вспомогательные ткани. Опорно-двигательный аппарат: костная система, система соединения костей и мышечная система. Системы органов, обеспечивающие двигательную функцию: пищеварительная, дыхательная и мочевая. Системы органов, управляющие движением человека: нервная система и эндокринная. Неразрывность строения и функции. Анатомическая терминология.

### ***Тема 3.2. Скелет человека. Его строение и функции***

#### *Лекция – 2 часа*

Понятие о скелете и его функциях. Отделы скелета человека. Функции, выполняемые разными отделами скелета. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Функции остеоцитов, остеобластов и остеокластов. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Особенности их строения и расположения костной ткани. Надкостница. Рост кости в толщину. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Химический состав костей. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей. Развитие кости в онтогенезе. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и эндохондральном типах окостенения. Рост костей в длину, синостозирование костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей при физических нагрузках.

### ***Тема 3.3. Кости черепа***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика черепа. Отделы черепа: мозговой и лицевой. Особенности строения костей черепа. Кости мозгового отдела черепа.

Непарные кости мозгового отдела: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела: теменная и височная. Кости лицевого отдела черепа. Парные – верхняя челюсть, скуловая, нёбная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные – сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей мозгового и лицевого черепа, знать их проекцию на наружную поверхность головы у натурщика. Ознакомиться с рентгенограммами передней и боковой проекций. Изучить: внутреннюю и наружную поверхности основания черепа; глазницу и ее стенки; возрастные, половые и индивидуальные особенности строения черепа.

### ***Тема 3.4. Кости позвоночного столба и грудной клетки***

*Практическое занятие – 4 часа*

Кости туловища. Отделы туловища: позвоночный столб и грудная клетка. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Позвоночный столб как целое. Его опорные и рессорные характеристики. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональное значение, время образования изгибов и их возможные изменения. Движения позвоночного столба и морфологическая основа этих движений. Патологический изгиб позвоночного столба – сколиоз. Понятие осанки человека. Типы осанок по Николаеву. Методы оценки осанки.

Грудная клетка. Кости, ее образующие. Строение ребер и грудины. Грудная клетка как целое. Форма грудной клетки, ее величина и механизм движения. Возрастные, половые и индивидуальные особенности грудной клетки. Форма грудной клетки как один из конституциональных признаков при оценке телосложения человека.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей туловища, проекции основных образований позвоночного столба на поверхность тела

человека. Уметь демонстрировать на натурщике движения позвоночного столба.

Знать проекцию костных образований грудной клетки на поверхность тела человека. Уметь демонстрировать движения грудной клетки на натурщике.

Научиться показывать на анатомических препаратах, рентгеновских снимках и на натурщике места основных костных образований позвоночного столба и грудной клетки.

### ***Тема 3.5. Кости верхней конечности***

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Отделы верхней конечности. Функции каждого отдела: пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая, в свою очередь, разделяется на запястье (8 костей), пясть (5 костей) и кости пальцев кисти, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей верхней конечности.

Приобрести навыки и умение определять на рентгеновских снимках и на живом человеке топографию основных скелетных образований верхней конечности в связи с выполняемыми функциями. На анатомических препаратах уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к правой или левой конечности.

Зарисовать кости пояса, свободной верхней конечности и кисти. Сделать обозначения всех образований на этих костях.

### ***Тема 3.6. Кости нижней конечности***

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Функции отделов нижней конечности. Пояс нижней конечности – тазовая кость и ее образование из трех костей. Строение подвздошной кости, седалищной кости и

лобковой кости. Вертлужная впадина тазовой кости. Таз как целое. Границы тазовой полости. Большой таз и малый таз.

Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости), стопа, в которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и кости пальцев стопы, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах кости нижней конечности: кости таза и кости свободной нижней конечности.

Научиться определять на анатомических препаратах, рентгенограммах и на живом человеке топографию основных костных образований. Уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к левой или правой конечности.

Зарисовать таз, стопу и каждую кость свободной нижней конечности. Сделать обозначения всех образований на этих рисунках.

### ***Тема 3.7. Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов***

#### *Лекция – 2 часа*

Учение о соединениях костей. Соединительная ткань: собственно соединительная, хрящевая и костная. Классификация собственно соединительной ткани. Рыхлая (неоформленная и оформленная) соединительная ткань: клеточные элементы (фиброциты и фибробласты, гистиоциты и др.), межклеточное вещество (волокна – коллагеновые и эластические, основное вещество). Плотная волокнистая соединительная ткань. Хрящевая ткань, разновидности хрящевой ткани, их строение и функциональная характеристика. Классификация соединений костей: синартрозы, симфизы и диартрозы. Синартрозы делятся на синдесмозы (мембраны, связки и швы черепа); синхондрозы (временные и постоянные) и синостозы. Симфизы – это полусуставы. Диартрозы – это прерывные соединения или суставы. Основные элементы сустава (суставные поверхности, покрытые гиалиновым хрящом, суставная капсула, суставная полость.



Вспомогательный аппарат, укрепляющий сустав. Добавочные образования суставов (внутрисуставные хрящи, диски, мениски и суставные губы).

Плоскости тела. Оси движения в суставах и их расположение относительно плоскостей тела. Движение вокруг осей (сгибание-разгибание, приведение-отведение, супинация-пронация, циркумдукция). Закономерности расположения связок (направляющие и удерживающие). Ограничения в подвижности суставов. Тугие суставы (амфиартрозы). Классификация суставов по: сложности (простой, сложный, комплексный и комбинированный), форме суставных поверхностей (цилиндрический, блоковидный; эллипсовидный, мыщелковый, седловидный; шаровидный и плоский) и количеству осей вращения (одно-, двух- и многоосные суставы).

Изменения в соединениях костей под действием средовых факторов. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной капсулы, суставной полости. Подвижность в суставах у спортсменов разных видов спорта. Возрастные изменения в разных видах соединений. Влияние на эти изменения факторов среды.

### ***Тема 3.8. Соединения черепа***

#### *Практическое занятие -- 2 часа*

Классификация соединений костей мозгового и лицевого черепа. Швы черепа. Зубчатые, чешуйчатые швы и прямые плоские швы. Суставы (височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа.

Изучить соединения костей черепа. Определить, между какими костями расположены швы: венечный, сагиттальный, лямбдовидный и чешуйчатый. Височно-нижнечелюстной сустав, особенности его строения и движения. Движения в суставе: вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

Возрастные изменения черепа. Шесть родничков у новорожденных. Функциональное значение родничков. Поэтапное зарастание родничков и формирование швов черепа. Объем головного мозга новорожденного – 350-375 см<sup>3</sup>. Поэтапное увеличение полости мозгового отдела и отдельных его частей. Соотношение мозгового и лицевого отделов черепа. Формирование половых особенностей. Швы черепа. Инволютивные изменения.

### *Самостоятельная работа -- 2 часа*

Выучить все соединения костей черепа. Сделать рисунки швов мозгового черепа.

### ***Тема 3.9. Соединения позвоночного столба и грудной клетки***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом (атлантозатылочный сустав). Соединение крестца с копчиком (крестцово-копчиковый сустав). Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование. Функции позвоночного столба.

Соединения грудной клетки: рёбер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения рёбер. Образование рёберной дуги. Различные формы грудной клетки у представителей разных типов конституции и разных видов спорта. Функции грудной клетки. Движения позвоночного столба.

Возрастные изменения позвоночного столба. Позвоночный столб в виде дуги у новорожденных. Формирование изгибов: в 3-4 месяца – шейный лордоз, в 4-6 месяцев – грудной кифоз, в 9-12 месяцев – поясничный кифоз. В 5-6 лет – заметны изгибы. Окончательное формирование – к юношескому периоду. Сколиозы. Неравномерный рост позвоночного столба. Изменение с возрастом толщины межпозвоночных дисков. Остеопороз.

Возрастные изменения грудной клетки. Конусовидная форма у новорожденных. Соотношение сагиттального и поперечного диаметров. Расположение ребер. Циклы роста грудной клетки. Изменение формы с возрастом. Форма грудной клетки и тип морфологической конституции. Изменение формы в старческом возрасте. Влияние физических нагрузок и форсированного типа дыхания.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на препаратах все соединения позвоночного столба и грудной клетки. Знать синдесмозы позвоночного столба, гемиартроз и диартрозы. Соединение первого ребра с грудиной. Соединения передних концов истинных ребер: 2-7 и 8-10 ребер. Соединения задних концов рёбер: особенности образования сустава головки ребра и поперечно-рёберного сустава.

### **Тема 3.10. Строение и функции суставов верхней конечности человека**

*Лекция – 2 часа*

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Связочный аппарат. Соединение пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью – плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем – локтевой сустав (плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой суставы); соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью – лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения каждого сустава, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах. Связки, укрепляющие суставы. Особенности строения суставов кисти, связочный аппарат, твердая основа кисти.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Сделать таблицу «Описание суставов верхней конечности». В таблицу выписать основные характеристики каждого сустава: название, суставные поверхности, образующие сустав, форма сустава, оси и движение вокруг осей, связочный аппарат, особенности (если они есть).

### **Тема 3.11. Соединения костей нижней конечности человека**

*Лекция – 2 часа*

Соединения костей пояса и свободной нижней конечности.

Соединение костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав (тугой сустав – амфиартроз), лобковый симфиз (гемиартроз). Связки крестцово-подвздошного сустава. Таз как целое. Большой и малый таз. Возрастные и половые особенности таза.

Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движение вокруг этих осей. Особенности строения суставов, дополнительные образования. Соединения костей голени. Межкостная перепонка, синдесмоз дистальных концов костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

Подтаранный, таранно-пяточно-ладьевидный, пяточно-кубовидный, клиноладьевидный суставы; предплюсно-плюсневые и межплюсневые суставы; плюснефаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения

стопы. Стопа как единое целое. Продольный и поперечный своды стопы. Связки, укрепляющие своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

Возрастные изменения скелета конечностей. Появление точек окостенения в разных отделах. Формирование суставных поверхностей, капсул, связок. Синостозирование костей. Половые различия в форме таза.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки, а также дополнительное образование в грудино-ключичном суставе). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движения, совершаемые вокруг этих осей. Изучить на влажных анатомических препаратах строение соединений костей пояса и свободной нижней конечности.

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов нижней конечности (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки и межкостную перепонку). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движения, возможные вокруг этих осей.

Усвоить понятия: продольный и поперечный своды стопы.

Знать активные и пассивные затяжки сводов стопы, иметь понятие о плоскостопии. Ознакомиться с рентгеноанатомией костей нижней конечности и их соединений. Овладеть показом проекции скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека; демонстрацией движений в суставах нижней конечности на натурщике и на себе.

Составить таблицу «Описание суставов нижней конечности» по схеме, приведенной для верхней конечности.

### ***Тема 3.12. Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани***

*Лекция – 2 часа*

Поперечнополосатая мышечная ткань. Мышечное волокно – основной элемент поперечнополосатой скелетной мышечной ткани, его форма и размеры. Строение миофибрилл, трофическая структура, мембранный комплекс (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна – сарколемма, Z- и М-полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.

Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость разных видов мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Рост мышечной массы.

Функции мышц. Различие мышц по форме, по длине и по направлению волокон. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Закономерности распределения мышц. Мышца как орган. Строение мышцы, место начала и прикрепления мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательные аппараты мышц и их функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы, ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, двух-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Характеристика работы мышц. Преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.

Морфофункциональные изменения мышечных волокон на микро- и ультрамикроскопическом уровне. Перестройка сосудистого русла и моторной иннервации в мышцах. Изменение внешней формы мышц: объема, длины, соотношения мышечной и сухожильной частей. Внутренняя перестройка

мышц: изменение направления и расположения мышечных волокон, строения эндомиоцита и перимизиоцита. Топография силы мышц у спортсменов.

### ***Тема 3.13. Физиология нервно-мышечного аппарата***

*Практическое занятие – 2 часа*

Нервно-мышечный синапс. Нервно-мышечная передача. Передача возбуждения с нерва на мышцу: электрическое, химическое и электрическое (потенциал действия мышечного волокна). Механизм мышечного сокращения. Период активного состояния. Роль кальция как внутриклеточного медиатора для связи «возбуждение-сокращение». Расслабление мышечного волокна. Энергетическое обеспечение мышечной работы. Формы и типы мышечного сокращения. Динамическая, статическая и смешанная формы сокращений. Медленные и быстрые мышечные волокна.

### ***Тема 3.14. Мышцы шеи и головы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Морфологические и функциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи – сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

### ***Тема 3.15. Мышцы туловища***

*Практическое занятие – 2 часа*

Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибание и разгибание в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации.

*Практическое занятие – 2 часа*

Слабо защищенные места брюшной стенки. Фасции живота. Мышцы, участвующие в сгибании, наклонах и скручивании туловища. Мышцы брюшного пресса.

Механизм дыхательных движений вдоха и выдоха.

Диафрагма, ее части (сухожильный центр и мышечные части, отверстия диафрагмы). Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы. Функции диафрагмы. Мышцы вдоха и выдоха (основные и вспомогательные). Брюшной пресс и его функции. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса. Натуживание и его значение для стабилизации туловища при выполнении физических упражнений.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на планшетах и уметь показывать на живом человеке мимические мышцы и мышцы шеи, прикрепляющиеся к подъязычной кости.

Выучить функциональные группы мышц, участвующих в движении туловища и в дыхании. Научиться демонстрировать проекцию мышц и отдельных мышечных групп при движениях туловища на натурщике. Изучить на муляжах, таблицах и на натурщике дыхательные мышцы. Научиться демонстрировать на натурщике типы дыхания (грудное – реберное, брюшное – диафрагмальное), а также сокращение мышц при натуживании.

### ***Тема 3.16. Функции мышц верхней конечности***

*Практическое занятие – 2 часа*

Движения пояса верхней конечности в грудино-ключичном суставе. Оси вращения и закономерности расположения мышц по отношению к осям вращения. Движение пояса вверх-вниз, вперед-назад и нижним углом лопатки внутрь и наружу. Функциональные мышечные группы, осуществляющие эти движения. Места начала и прикрепления мышц. Изучить мышцы на влажных анатомических препаратах. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон.

Разобрать функциональные группы мышц, участвующих в движениях плеча в плечевом суставе (в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации); в движениях предплечья в локтевом суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация) и проксимальном и дистальном лучелоктевых суставах (в пронации и супинации); в движениях кисти (в

сгибании и разгибании, отведении и приведении). Мышцы, участвующие в движениях пальцев кисти (в сгибании, разгибании, отведении и приведении).

*Практическое занятие – 2 часа*

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах верхней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на влажных анатомических препаратах мышцы свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать мышцы на препаратах, на натурщике и на себе. Выучить мышцы и уметь их показывать на муляжах, на анатомическом препарате и на натурщике. Знать функциональные группы мышц, участвующих в движениях пояса верхней конечности и свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, расположение по отношению к осям вращения в суставах. Научиться демонстрировать эти группы мышц на препаратах и при совершении соответствующих движений на натурщике и на себе.

***Тема 3.17. Функции мышц нижней конечности***

*Практическое занятие – 2 часа*

Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации (в согнутом положении).

Особенности строения голеностопного сустава и движений в нем и в других суставах стопы; оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные



перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки мышц-сгибателей и разгибателей стопы.

*Практическое занятие – 2 часа*

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах нижней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить функциональные группы мышц нижней конечности на натурщике, муляжах, таблицах, анатомическом препарате. Изучить на анатомических препаратах места начала и прикрепления мышц, их положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать на препаратах, на натурщике и на себе функциональные групп мышц нижней конечности.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в отведении и приведении бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании голени, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в пронации и супинации голени (в согнутом положении), и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Изучить на муляжах, анатомических препаратах и на натурщике: мышцы, участвующие в сгибании и разгибании стопы и пальцев, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в приведении и отведении, пронации и супинации стопы, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, обеспечивающие удержание сводов стопы.

Научиться демонстрировать движения стопы на натурщике и на себе.

***Тема 3.18. Морфокинезиологический анализ работы конечностей***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Сравнительная характеристика скелета (костей и их соединений) верхней и нижней конечностей.

Основные движения верхней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при приближении к туловищу предмета; при отталкивании предмета от туловища; при выполнении ударов верхней конечностью; при маховых движениях; при использовании верхней конечности в качестве опоры и при ее локомоторной функции. Специфические особенности развития и расположения мышц верхней конечности. Роль руки как органа труда в процессе становления человека.

Основные движения нижней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при движениях, связанных с опорной, рессорной и локомоторной функциями, нижней конечности. Функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата нижней конечности при ударах, при отдалении туловища от места опоры, в специфических положениях (вис на стопах, на согнутых ногах), при отталкивании, при положении шпагат, при приседании и поднимании на носках.

#### **Раздел 4. Динамическая анатомия**

##### ***Тема 4.1. Динамическая анатомия положений и движений тела человека***

###### *Лекция- 2 часа*

Определение динамической морфологии, и её связь со смежными науками: с возрастной и конституциональной морфологией, биомеханикой, спортивной морфологией, физиологией и др.

Классификация динамической морфологии. Основные задачи общего и частного разделов динамической морфологии. Краткая история развития анатомических основ учения о движениях. Вклад М.Ф.Иваницкого и его школы в развитие динамической морфологии.

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф.Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Морфология изучаемого упражнения или движения.

Классификация положений тела. Характеристика положений с позиций законов механики. Действующие силы. Понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.

Центры тяжести отдельных звеньев тела. Понятие общего центра тяжести (ОЦТ) и нахождение его на живом человеке. Площадь опоры. Угол устойчивости. Специфика действий внешних сил при положениях тела с верхней и нижней опорами. Характеристика работы мышц туловища, верхней и нижней конечностей. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

#### ***Тема 4.2. Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела***

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика циклических движений. Ходьба как пример сложного, локомоторного, поступательного, циклического движения, связанного с отталкиванием от опорной поверхности. Цикл, периоды и фазы ходьбы. Простой, одиночный и двойной шаг. Внешние и внутренние силы, действующие на тело и отдельные звенья человека при ходьбе. Работа двигательного аппарата в каждую из фаз ходьбы. Особенности работы мышц в одно- и двух- опорные периоды. Перекрестная координация движений рук и ног при ходьбе. Разновидности ходьбы: ходьба пригибным шагом, спортивная ходьба, ходьба с преодолением сопротивления, ходьба вверх и вниз по лестнице, ходьба на пальцах стоп.

Бег. Черты сходства и различия между бегом и ходьбой. Фазы бега, характеристика устойчивости тела и работы двигательного аппарата в отдельные периоды и фазы бега.

Закрепить знания анализа циклических движений. Усвоить циклы, периоды и фазы ходьбы и бега, подробно разобрав отличия и особенности работы мышц в разных видах ходьбы и бега.

Прыжок в длину с места. Основные фазы движений при прыжке. Характеристика внешних и внутренних сил, действующих на организм в

каждую из фаз прыжка. Местоположение ОЦТ и кривая его перемещения при прыжке. Положение частей тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз прыжка. Дыхание при прыжке в длину с места. Влияние прыжковых движений на двигательный аппарат, внутренние органы, координацию движений.

Научиться анализировать по схеме М.Ф. Иваницкого различные ациклические движения по видам спорта.

### ***Тема 4.3. Динамическая анатомия вращательных движений тела***

#### ***Практическое занятие – 2 часа***

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф. Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Изменение момента инерции тела человека при вращательных движениях. Сальто назад – пример вращательных движений тела человека. Периоды и фазы движения при выполнении сальто назад. Характеристика силы тяжести, силы инерции и силы реакции опоры, а также внутренних сил организма в каждый период и фазу движения. ОЦТ и кривая его перемещения. Положение звеньев тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз движения. Дыхание при выполнении сальто назад. Влияние вращательных движений на организм.

Закрепить теоретические положения, изложенные на лекции и занятиях, посвященных динамической анатомии вращательных движений. Разобрать по схеме М.Ф. Иваницкого отличия в работе двигательного аппарата при выполнении сальто назад и сальто вперед.

### ***Тема 4.4. Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве***

#### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

Методы исследования смещаемости внутренних органов. Смещение сердца и изменение его формы и размеров при выполнении виса прогнувшись, стойки на кистях, упора лёжа. Смещаемость диафрагмы при некоторых гимнастических упражнениях (мост, стойка на кистях). Смещаемость желудка,

толстой кишки, печени, желчного пузыря, почек и других органов при выполнении физических упражнений, связанных с изменениями положения тела в пространстве.

Проанализировать механизм движений в избранном виде спорта и отметить смещаемость внутренних органов в различных спортивных положениях.

#### ***Тема 4.5. Анатомический анализ положений и движений тела человека***

*Самостоятельная работа – 4 часов*

Научиться проводить анатомический анализ положений тела с нижней опорой. Анатомический анализ различных стоек: антропометрическая стойка; военная (напряженная) стойка; стартовое положение пловца на тумбочке; низкий и высокий старты (исходное положение) в легкой атлетике, угол в упоре на брусьях, кольцах, гимнастический мост, вис на прямых руках прогнувшись, вис вниз головой.

Подготовить контрольную работу в соответствии с требованиями динамического анализа избранного вида спорта.

### **2-й семестр**

#### **Раздел 5. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека**

##### ***Тема 5.1. Внутренние органы***

*Лекция – 4 часа*

Системы обеспечения движений: внутренние органы (пищеварительная и дыхательная системы, мочеполовой аппарат) и сосудистая система человека. Функции органов систем обеспечения, их взаимосвязь и адаптация к физическим нагрузкам.

Общая характеристика внутренних органов и их функциональное значение. Классификация внутренних органов (пищеварительная система, дыхательная система и мочеполовой аппарат). Образование и строение мешков, выстилающих полости тела. Общий план строения стенки полых или трубчатых органов: слизистая, подслизистая, мышечная и соединительнотканная (серозная, или адвентиция) оболочки. Строение

слизистой оболочки из разных видов эпителиальной ткани в зависимости от выполняемой органом функции.

Лимфоидные образования слизистой оболочки и их значение. Гладкая и поперечнополосатая мышечная ткань, распространение и функциональные особенности. Слои мышечной оболочки. Механизм перистальтики. Образование сфинктеров и лент толстого кишечника. Висцеральный и париетальный листки серозной оболочки. Строение паренхиматозных органов (паренхима и строма).

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Закрепить теоретический материал лекции по строению полых и паренхиматозных внутренних органов.

### ***Тема 5.1.1. Пищеварительная система***

*Лекция – 2 часа*

Общая характеристика органов пищеварительной системы и ее функциональное значение. Пищеварительный тракт (канал), пищеварительные железы.

Полость рта. Преддверие рта: ротовое отверстие, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение, зубная формула. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык, сосочки языка. Мягкое нёбо. Язычок. Миндалины и их функция. Слюнные железы.

Глотка, ее положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Лимфоэпителиальное кольцо Пирогова. Зев. Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки. Отверстия, ведущие в глотку.

Пищевод, его части, положение, строение стенки. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Тонкая кишка, ее отделы, положение, складки слизистой оболочки, кишечные железы, ворсинки и их строение, механизм всасывания веществ в тонком кишечнике. Мышечная и серозная оболочки.

Толстая кишка, ее отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Различия толстой и тонкой кишки. Образование лент толстого кишечника. Образование сфинктеров. Особенности строения прямой кишки. Функции толстого кишечника.

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение различных отделов пищеварительного канала и их функциональное значение.

Научиться демонстрировать: на анатомических препаратах строение органов пищеварения, на натурщике – местоположение (топографию) органов пищеварения.

Знать строение стенки полых органов (закрепление лекционного курса). Полость рта. Слюнные железы, их топография и функциональное значение. Глотка, положение, строение и функциональное значение. Лимфоэпителиальное глоточное кольцо. Строение пищевода. Желудок, его положение, строение стенки, железы желудка. Тонкая кишка, ее части, строение стенки, кишечные железы, ворсинки и их функциональное значение. Толстая кишка, ее отделы, их положение, строение стенки. Морфологические и функциональные различия толстой кишки и тонкой. Пищеварение в тонкой и толстой кишках. Особенности строения прямой кишки. Строение сфинктеров.

### *Практическое занятие – 4 часа*

Печень. Ее положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Сегменты печени. Печёночная долька. Функция печени. Пути выведения желчи. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Поджелудочная железа. Ее положение, строение и функции. Внутрисекреторная часть железы. Гормоны поджелудочной железы и их функции. Ферменты, поступающие в двенадцатиперстную кишку.

Брюшина. Париетальный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Интраперитонеальное, мезоперитонеальное и экстраперитонеальное расположение органов. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Этажи полости брюшины. Функциональное значение брюшины.

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Строение пищеварительных желез.

Изучить строение, топографию и функциональное значение слюнных желез, печени и поджелудочной железы.

Уметь демонстрировать на анатомических препаратах поверхности печени, ее доли и связки; на натуршке – местоположение (топографию) крупных желез пищеварительной системы.

Изучить положение, строение и функциональное значение печени, ее отношение к брюшине и окружающим органам, проекцию печени на переднюю стенку живота. Особенности кровоснабжения печени. Пути выведения желчи. Желчный пузырь, положение и функциональное значение. Поджелудочная железа, положение, отношение к брюшине, строение и функциональное значение. Панкреатические островки и их роль в углеводном обмене. Брюшина, ее висцеральный и париетальный листки. Брыжейка, сальники и связки брюшины. Функциональное значение брюшины.

### ***Тема 5.1.2. Дыхательная система***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика органов дыхания. Дыхательные пути и легкие. Полость носа. Носовые раковины. Дыхательная и обонятельная области. Околоносовые пазухи. Глотка как часть воздухоносного пути. Гортань. Ее положение и функции. Хрящи гортани, связки и сочленения гортани. Голосовая щель. Полость гортани, особенности строения слизистой оболочки. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Механизм голосообразования.

Трахея. Ее положение и строение стенки. Бронхи, их строение и характер ветвления. Бронхиальное дерево. Легкие. Положение, форма, поверхности, края, доли и функции легких. Корень и ворота легкого. Строение легких. Долька легкого. Строение ацинуса и альвеолы. Механизм газообмена в легких. Плевра. Париетальный и висцеральный листки плевры. Плевральные синусы. Функциональное значение плевры. Проекция границ легких и плевры на поверхность тела человека. Средостение. Его отделы и органы, расположенные в области средостения.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на препаратах строение органов дыхания. Изучить топографию и функциональное значение органов голосообразования. Отделы дыхательной системы. Воздухоносные пути (носовая полость, гортань, трахея, бронхи). Особенности строения стенки воздухоносных путей. Ацинус – структурная



единица легкого. Строение плевры. Понятие о средостении. Хрящевой скелет дыхательных путей. Гортань как орган голосообразования.

*Самостоятельная работа - 2 часа*

Научиться демонстрировать на препаратах хрящи гортани, полость гортани, уметь отличать легкие, знать их части. Выучить функции отделов воздухоносных путей и легких. Найти на черепе околоносовые пазухи. На натурщике – научиться демонстрировать местоположение органов дыхательной системы, границы легких.

### ***Тема 5.1.3. Мочевые органы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Мочевые органы – отдел мочеполового аппарата. Общий обзор мочевых органов. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Ворота почек, почечная лоханка, большие и малые почечные чашечки. Оболочки почки. Фиксирующий аппарат почки. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Почечное тельце. Чудесная артериальная сеть. Физиологические особенности функции почки. Образование первичной мочи и механизм образования вторичной мочи. Реабсорбция (резорбция). Диурез.

Изучить на анатомических препаратах и таблицах строение и расположение мочевых органов. Мочеточники, их положение, строение стенок и функция. Мочевой пузырь, форма, положение, строение стенок и функция. Проекция мочевых органов (почек) на поверхность тела человека.

Ознакомить студентов с анатомическими особенностями мочевых органов и их проекцией на поверхность тела человека.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Рассмотрение на влажных анатомических препаратах внешнего и внутреннего строения почки (корковое и мозговое вещество; малые и большие чашечки; почечная лоханка и мочеточник), мочевого пузыря, его половых отличий. Научиться демонстрировать на препаратах строение мочевых органов, знать их функции.

### ***Тема 5.1.4. Половые органы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Мужские половые органы: яичко, придаток яичка, семявыносящий проток, семенной канатик, оболочки яичка, семенные пузырьки, семявыбрасывающий проток, предстательная железа, мочеиспускательный канал. Функции семенных пузырьков, предстательной железы и бульбоуретральных желез. Положение, строение и функциональное значение мужских половых органов.

Женские половые органы. Матка, ее части, строение стенки, функции. Маточные трубы. Яичники, их положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

Функции половых желез. Механизм оплодотворения.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение внутренних половых органов.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Внутренние органы».

## ***Тема 5.2. Сердечно-сосудистая система***

*Лекция – 2 часа*

Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Ее отделы: кровеносная система и лимфатическая система. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Различия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Экстраорганные и интраорганные артерии. Схема кровообращения. Микроциркуляторное русло: артериолы, прекапилляры, капилляры, посткапилляры и вены. Круги кровообращения: большой, малый. Функции каждого круга кровообращения. Формирование венозного русла, его отличие от артериального русла. Механизмы движения крови по венам. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Принципы расположения сосудов в теле человека.

### ***Тема 5.2.1. Строение сердца и его работа***

*Лекция – 2 часа*

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Строение стенки сердца: перикард, эпикард, миокард, эндокард. Ткани,

образующие каждый слой сердца. Мышечная ткань сердца. Кардиомиоцит. Фиброзные кольца. Мышечные слои предсердий и желудочков. Проводящая система сердца. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.

Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Створки, сосочковые мышцы и сухожильные нити. Работа створчатых и полулунных клапанов. Артерии – сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Вены – сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены, четыре легочные вены). Кровоснабжение сердца и пути оттока от его стенки. Регуляция кровообращения при мышечной работе. Объем крови и ее перераспределение. Сердечный выброс и потребление кислорода. Регуляция артериального давления в покое и при мышечной работе. Систолическое и диастолическое давление.

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Изучить строение сердца. Составить представление о положении сердца и его отделов в грудной полости и их проекции на переднюю стенку грудной клетки.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Научиться показывать на препаратах камеры сердца, клапанный аппарат, борозды сердца, верхушку и основание сердца, сердечные ушки, выходящие из сердца артерии и входящие в сердце вены. Изучить круги кровообращения, их связь с камерами сердца. Знать функции каждого круга кровообращения; иннервацию и кровоснабжение сердца.

#### ***Тема 5.2.2. Сосуды большого круга кровообращения***

а) строение аорты и области ее кровоснабжения

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Зарисовать часть аорты и сосуды, отходящие от каждой части: от восходящей, дуги и нисходящей. Рассмотреть кровоснабжение сердца, головы, головного мозга, шеи, верхней конечности; стенок грудной полости и органов, лежащих в этой полости; стенок брюшной полости и кровоснабжения парных и непарных органов, лежащих в брюшной полости. Рассмотреть кровоснабжение области таза и нижней конечности.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Понять значимость сосудистой системы – системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена, что важно для работы тренера и педагога в области физической культуры.

Выучить части аорты и области кровоснабжения от каждой части (восходящей, дуги и нисходящей).

б) пути оттока

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Рассмотреть систему верхней поллой вены: пути оттока от головного мозга, мозговые синусы, отток от головы, верхней конечности и грудной клетки. Рассмотреть систему нижней поллой вены и воротной вены. Законспектировать и зарисовать пути оттока от нижней конечности.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Освоить проекцию крупных артерий и вен. Научиться прощупывать пульс крупных артерий и, в случае травм, знать, как сделать перевязку. Выучить строение стенки артерий и вен; их расположение на таблицах и анатомических препаратах, топографию - на натурщике. Научиться определять частоту сердечных сокращений в местах пульсации кровеносных сосудов на руке, шее и на голове. Научиться находить подкожные вены верхней и нижней конечностей.

### ***Тема 5.2.3. Лимфатическая система и органы иммуногенеза***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Лимфатическая система. Общий обзор лимфатической системы и ее функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Строение лимфатического узла. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Состав лимфы, ее продвижение. Значение знания лимфатической системы для теории и практики массажа. Органы иммуногенеза.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки

(фолликулы) слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

Научиться показу проекции лимфатических узлов и сосудов на натурщике и на себе.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

***Тема 5.2.4. Подготовка сообщений по теме «Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы». Темы 6-ти сообщений приведены ниже.***

*Самостоятельная работа – 12 часов*

1. Возрастные особенности кровеносных сосудов. Увеличение длины, диаметра, площади поперечного сечения и толщины стенок сосудов. Причины появления атеросклеротических бляшек.

2. Возрастные изменения формы сердца, размеров и объема сердца. Неравномерный рост предсердий и желудочков. Изменение слоев стенки сердца. Изменение положения сердца, начиная с первого года жизни (из поперечного положения – в косое).

3. Возрастные изменения артерий и микроциркуляторного русла. Изменение длины артерий пропорционально росту конечностей. Изменение топографии артерий конечностей. Возрастные изменения типа ветвления артерий.

4. Микроциркуляторное русло. Изменения в соответствии со становлением функциональных структур органов.

5. Возрастные изменения диаметра вен, площади их поперечного сечения и длины. Изменение топографии поверхностных вен тела и конечностей. Увеличения диаметров большой и малой подкожных вен и выделение их из подкожных венозных сплетений.

6. Возрастные изменения органов иммунной системы: костного мозга, лимфатических узлов и тимуса.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Сердечно-сосудистая система».

## **Раздел 6. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека**

### ***Тема 6.1. Эндокринная система***

*Практическое занятие – 2 часа*

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Эмбриогенез различных желез. Классификация желез по их происхождению и месту развития: энтодермальные железы глотки и жаберных карманов (щитовидная, паращитовидные, вилочковая), энтодермальные железы кишечной трубки (желудочно-кишечный гормональный центр пищеварения в пилорическом отделе желудка и в двенадцатиперстной кишке; панкреатические островки поджелудочной железы), мезодермальные железы (кора надпочечников и половые железы), эктодермальные железы головного мозга (гипофиз и эпифиз), эктодермальные железы симпатических элементов (мозговое вещество надпочечников).

Функциональное значение эндокринной системы.

Взаимосвязь формы и функции. Общая характеристика действия гормонов. Описание действия гормонов на рост и развитие детей и подростков. Взаимосвязь гормональной активности и телосложения человека на разных этапах онтогенеза. Стадия «адренархе». Подготовка пубертатного периода. Активизация работы желез внутренней секреции. Признаки половой дифференцировки. Нарушения гормонального соотношения половых гормонов: маскулинизация и евнухоидность. Возрастные скачки гормональной активности.

Стадии менопаузы и андропаузы. Возрастные изменения эндокринных органов. Возрастные изменения гипофиза, щитовидной железы, паращитовидных желез, надпочечников (половые различия), половых желез (клетки Лейдига яичек и клетки желтого тела яичников), эпифиза. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции.

### ***Тема 6.2. Нервная система***

## *Лекция – 2 часа*

Общий план строения нервной системы. Классификации нервной системы по топографическому и функциональному принципам. Функции нервной системы: интегрирующая (в отношении всех систем организма) и координирующая (взаимоотношения организма с внешней средой). Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Строение нервной ткани. Нейроны, нейроглия и нервные волокна. Нейрон как основной анатомический элемент нервной системы. Функция тела нейрона и его отростков.

Образование серого и белого вещества в спинном и головном мозге. Классификация нейронов. Рефлекторная дуга. Классификация рецепторов. Связи между нейронами (аксоносоматические и аксонодендритические). Синапсы. Филогенез нервной системы. Эмбриогенез нервной системы человека. Безусловные и условные рефлексы. Стадии образования условного рефлекса. Условные рефлексы первого и второго рода. Первая и вторая сигнальные системы. Высшая нервная деятельность (ВНД). Типы высшей нервной деятельности.

### ***Тема 6.2.1. Центральная нервная система (ЦНС)***

#### *а) спинной мозг*

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Положение и строение спинного мозга. Функциональное значение спинного мозга. Утолщения, борозды, канатики белого вещества спинного мозга. Центральный канал. Сегмент спинного мозга и его составные элементы, связь с рефлекторной дугой. Спинномозговые узлы (ганглии), их образование, функциональное значение и местоположение. Функциональное значение передних, задних и боковых рогов серого вещества спинного мозга. Образование корешков спинномозгового нерва, «конский хвост». Образование спинномозговых нервов.

Серое вещество спинного мозга, его ядра, их локализация и функциональное значение. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространство между оболочками и их характеристика. Фиксирующий аппарат спинного мозга.

*б) головной мозг – стволовая часть головного мозга (продолговатый и задний мозг)*

*Практическое занятие – 2 часа*

Общий план строения головного мозга. Оболочки мозга: твердая, паутинная и сосудистая. Отростки твердой оболочки головного мозга. Подпаутинное пространство, цистерны. Циркуляция спинномозговой жидкости. Система желудочков мозга. Отделы головного мозга. Принцип выделения в головном мозге стволовой части.

Продолговатый мозг. Его положение, строение белого и серого вещества. Основные ядра продолговатого мозга, их локализация и функции. Жизненно важные центры. Функции и местоположение пирамид и олив; проприоцептивные пути в нежном и клиновидном пучках.

Задний мозг. Отделы заднего мозга. Мост, его положение, строение и функции. Ядра моста. Мозжечок, его положение, строение, анатомические связи с другими отделами нервной системы. Ножки мозжечка. Ядра мозжечка и их функциональное значение. Четвертый желудочек. Ромбовидная ямка – дно четвертого желудочка. Ядра ромбовидной ямки.

*в) головной мозг – стволовая часть (средний и промежуточный мозг)*

*Практическое занятие – 4 часа*

Средний мозг. Его отделы, их положение, строение и связи с другими отделами мозга. Крыша среднего мозга, локализация подкорковых зрительных и слуховых центров. Ножки мозга, их положение и строение. Ядра среднего мозга и их функции. Красные ядра и черное вещество. Центры экстрапирамидной системы. Вегетативная зона. Основание ножек мозга. Водопровод, его связь с 4-м и 3-м желудочками.

Промежуточный мозг. Его отделы. Гипоталамус и его части. Таламический мозг и его части. Функциональное значение серого бугра, воронки и гипофиза, сосцевидных тел; таламуса, метаталамуса и эпиталамуса. Ручки мозга. Подкорковые зрительные и слуховые центры среднего и промежуточного мозга. Третий желудочек мозга и его связь с четвертым желудочком и боковыми желудочками конечного мозга.

*в) головной мозг – конечный мозг*

*Практическое занятие – 2 часа*



Полушария большого мозга и его части (плащ или мантия, базальные ядра и обонятельный мозг). Доли полушария конечного мозга: лобная, височная, теменная и затылочная. Борозды и извилины коры больших полушарий конечного мозга. Локализация ядер анализаторов. Строение коры, слои коры и их функциональное значение. Связь слоев коры с проводящими путями головного мозга.

Обонятельный мозг (центральная и периферическая части). Серое и белое вещество полушарий. Базальные ядра полушарий, их положение, функциональное значение каждого ядра. Вегетативные центры и экстрапирамидные. Лимбическая система. Ретикулярная формация. Боковые желудочки мозга, их сообщения. Сосудистые сплетения в желудочках. Спинномозговая жидкость. Мозолистое тело. Расположение в конечном мозге и функциональное значение комиссуральных и ассоциативных путей.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение центральной нервной системы

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Центральная нервная система».

### ***Тема 6.2.2. Проводящие пути центральной нервной системы***

*Лекция – 2 часа*

Классификация проводящих путей: ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути. Короткие и длинные проекционные проводящие пути. Чувствительные пути. Восходящие пути: латеральный и передний спинно-таламические пучки, тонкий и клиновидный пучки, задний и передний спинно-мозжечковые пути, спинно-покрышечный путь, бугорно-спинномозговой путь, бугорково-корковый путь.

Двигательные пути. Нисходящие пути: латеральный и передний корково-спинномозговые (пирамидные) пути. Нейронный состав, локализация ядер (тел нейронов) и их функциональное значение. Экстрапирамидная система. Краснаядерно-спинномозговой путь, его нейронный состав, локализация ядер и функциональное значение. Нисходящие пути от мозжечка, от ядер координации движений и равновесия.

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах расположение проводящих путей.

#### ***Тема 6.2.3. Периферическая нервная система***

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика периферической нервной системы. Сходство и различия черепных и спинномозговых нервов. Функциональное значение периферической нервной системы.

Общая характеристика спинномозговых нервов. Образование спинномозгового нерва, его положение, состав нервных волокон. Ветви спинномозговых нервов. Области иннервации задних ветвей. Расположение соединительных ветвей и их функции. Менингеальные или возвратные ветви. Передние ветви спинномозговых нервов. Образования нервных сплетений. Межреберные нервы.

Черепно-мозговые нервы, их классификация. Различия чувствительных и двигательных нервов. Локализация ядер двигательных нервов.

а) черепные нервы

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Сформировать представление об общих принципах периферической иннервации, путях чувствительной, двигательной и вегетативной иннервации в организме человека.

Чувствительные, двигательные и смешанные по функции черепные нервы. Особенности строения обонятельного (I), зрительного (II) и преддверно-улиткового (VIII) нервов в связи с развитием органов чувств. Особенности строения двигательных черепных нервов; глазодвигательного (III), блокового (IV), отводящего (VI), лицевого (VII), добавочного (XI), и подъязычного (XII). Расположение ядер, выход из мозга и из полости черепа, зоны иннервации. Смешанные черепные нервы: тройничный (V), языкоглоточный (IX), блуждающий (X), их характеристика, ядра, зоны иннервации.

Связь III, V, VII, IX, X пар черепных нервов с вегетативной нервной системой.

б) спинномозговые нервы

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Образование спинномозгового нерва. Деление нерва на 4 ветви: передняя ветвь, задняя ветвь, соединительная ветвь и менингеальная или возвратная ветвь. Области иннервации каждой ветви. Рассмотреть образование сплетений, местоположение и области иннервации. Шейное сплетение. Его образование, положение, основные ветви и области иннервации головы и шеи. Диафрагмальный нерв. Проекция ветвей шейного сплетения на поверхность тела человека.

Плечевое сплетение. Его образование, части и расположение. Ветви надключичной части, иннервация мышц пояса верхней конечности и шеи. Ветви подключичной части, их ход и области иннервации. Подмышечный, срединный, лучевой, локтевой, мышечно-кожный нервы.

Иннервация отдельных групп мышц и областей кожи верхней конечности. Проекция нервов верхней конечности на поверхность тела человека. Передние ветви грудных спинномозговых нервов (межрёберные нервы), их ход и области иннервации.

в) спинномозговые нервы

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Поясничное сплетение. Его образование, расположение, основные ветви. Подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренно-половой, бедренный, запирающий, латеральный кожный нерв бедра. Ход нервов и области иннервации.

Крестцовое сплетение. Его образование, положение, ветви (ягодичные, половой, задний кожный нерв бедра, седалищный), их ход и области иннервации. Ветви седалищного нерва: большеберцовый; общий, поверхностный и глубокий малоберцовые нервы; их ход и области иннервации. Ветви большеберцового нерва (медиальный и латеральный подошвенные нервы, медиальный кожный нерв икры, межкостный нерв голени). Ветви общего малоберцового нерва (латеральный кожный нерв икры, поверхностная и глубокая ветви малоберцового нервов). Внутренностные тазовые нервы.

Копчиковое сплетение. Его образование. Заднепроходно-копчиковые нервы.

#### *Самостоятельная работа – 2 часов*

Научиться показу проекции спинномозговых узлов и нервов на

натурщике и на себе.

#### ***Тема 4.2.4. Вегетативная нервная система***

##### *Практическое занятие – 4 часа*

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Отличие вегетативной нервной системы от соматической нервной системы по функциональному принципу. Части вегетативной нервной системы. Морфологические отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической нервной системы. Центры вегетативной нервной системы в головном и спинном мозге. Топографическое и функциональное отличие симпатической и парасимпатической частей вегетативной нервной системы. Нейрогуморальная регуляция работы организма.

Центры и периферическая часть симпатической нервной системы (автономной). Симпатический ствол, его положение, строение, узлы и отделы. Узел симпатического ствола, верхний шейный узел, средний шейный узел, шейно-грудной узел, грудные узлы, поясничные и крестцовые узлы. Внутренний сонный, сердечные и внутренностные нервы. Чревное (солнечное), грудное аортальное, сердечное, тазовые и другие сплетения симпатической нервной системы. Верхний и нижний брыжеечные узлы. Зоны и характер иннервации. Рефлекторная дуга симпатической иннервации.

Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Средний и продолговатый мозг – отделы парасимпатической части вегетативной нервной системы. Вегетативные ядра стволовой части головного мозга и спинномозговое ядро, их локализация и функциональное значение. Периферическая часть парасимпатической нервной системы. Парасимпатические волокна (нервы) глазодвигательного, лицевого (носоресничный корешок), ветви верхнечелюстного нерва, поднижнечелюстного узел нижнечелюстного нерва, языкоглоточного, блуждающего и тазового нервов и области их иннервации. Функция вегетативной нервной системы и ее значение для спортсменов.

### ***Тема 6.2.5. Возрастные изменения центральной нервной системы***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям ЦНС.

Возрастные изменения спинного мозга и позвоночного столба, увеличение серого и белого вещества. Спинной мозг новорожденных (длина 14см); расположен на уровне II поясничного позвонка. Головной мозг новорожденного в среднем 390г у мальчиков и 355г у девочек – это 12-13% массы тела. Проследить возрастные изменения и соотношение с массой тела по возрастам. Возрастная скорость роста разных отделов головного мозга. Изменение расположения борозд и извилин по отношению к костям черепа и его швам. Оболочки мозга.

Синусы твердой мозговой оболочки и их проекция. Изменение вместимости подпаутинного пространства. Мозжечково-мозговая, межножковая и другие цистерны основания мозга. Ядра корковых анализаторов, усложнение строения коры полушарий конечного мозга. Дифференцировка функций коры конечного мозга и появление видов чувствительности. Возрастное формирование ядер анализаторов: слухового, зрительного, артикуляции (двигательного анализатора устной речи), двигательного анализатора письменной речи, слухового анализатора устной речи, зрительного анализатора письменной речи. Появление поведенческих актов различной сложности.

Усложнение связей лимбической системы с отделами мозга: с базальными ядрами, гипоталамусом, ретикулярной формацией. Классификация темпераментов человека. Наследование типов нервной системы и формирование темпераментов в онтогенезе. Нарушение психических функций. Характеристика сна, изменение потребности в нем в течение жизни. Глубина сна, фазы сна, значение сна для восстановления функций человека. Атрофия дендритного дерева, уменьшение размеров и количества нейронов.

### ***Тема 6.3. Органы чувств – сенсорные системы***

*Лекция – 2 часа*

Сенсорные системы – специальные нервные аппараты, служащие для анализа внешних и внутренних раздражений. Классификация органов чувств (органы внешних чувств, органы восприятия гравитации, органы восприятия внутренних ощущений). Значение учения И.П. Павлова о развитии

морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора. Классификация анализаторов. Анализаторы первой сигнальной системы: экстерорецепторы (слуха, зрения, вкуса, обоняния и осязания); анализаторы внутренней среды организма (проприорецепторы и интерорецепторы). Анализаторы второй сигнальной системы (анализаторы устной речи и анализаторы письменной речи).

### ***Тема 6.3.1. Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки – фоторецепторы. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора. Значение вестибулярного аппарата в движениях человека при управлении положением головы и туловища. Восприятие положения тела в поле силы тяжести и ускорений прямолинейного движения.

Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации; рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора. Связь речевой деятельности человека со слуховой сенсорной системой.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Орган осязания. Функции, выполняемые кожей. Эпидермис. Дерма. Сосочковый и сетчатый слои кожи. Выводные протоки желез в коже. Зарисовать строение кожи.

## **Тема 6.3.2. Возрастные изменения органов чувств**

*Самостоятельная работа – 10 часов*

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям органов чувств. Возрастные изменения размеров глазного яблока и его массы. Роговица, хрусталик, радужка, зрачок. Ресничное тело. Формирование зрительного нерва. Установление способности к аккомодации. Дальнозоркость и близорукость. Функция слезоотделения. Изменение размеров жирового тела и глазной щели. Цветовое зрение и его нарушения: дальтонизм и ахромазия.

Возрастные особенности органа слуха и равновесия. Изменение размеров и формы ушной раковины и наружного слухового прохода. Положение барабанной перепонки. Барабанная полость, ее стенки и жидкость в ней. Слуховая труба, ее длина и диаметр. Внутреннее ухо. Костные стенки полукружных каналов. Нарушения развития рецепторного аппарата (спирального органа), недоразвитие слуховых косточек, ведущее к врожденной глухоте. Дефекты положения, формы и строения наружного уха (уродства). Связь дефектов с недоразвитием нижней челюсти – микрогнатия и ее отсутствием – агнатия.

Возрастное формирование вкусового проводящего пути (продолговатый мозг, таламус, парагиппокампальная извилина, крючок, гиппокамп).

Обонятельный путь: обонятельные рецепторы, обонятельный тракт, крючок, парагиппокампальная извилина. Участие обонятельных импульсов в формировании эмоциональных реакций через лимбическую систему (гипоталамус, гиппокамп, миндалевидное тело).

### **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Вопросы для подготовки к зачету I-й семестр**

## **Человек как часть живой природы**

### **Биологические закономерности организации живой природы**

1. Клеточный уровень организации живой материи.
2. Деление соматических и половых клеток. Набор хромосом в соматических и половых клетках.
3. Нейрогормональная регуляция в дифференциации пола.
4. Эмбриогенез. Этапы. Особенности эмбриогенеза человека.
5. Тканевой уровень организации материи.
6. Строение, местоположение и функции эпителиальной ткани.
7. Строение, местоположение и функции соединительной ткани.
8. Строение, местоположение и функции мышечной ткани.
9. Строение, местоположение и функции нервной ткани.
10. Уровни организации живой материи.

### **Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

1. Строение кости.
2. Классификация костей.
3. Понятия «система органов» и «аппарат».
4. Функции скелета человека.
5. Отделы скелета человека.
6. Этапы развития кости в онтогенезе.
7. Строение кости как органа.
8. Классификация соединений костей.
9. Классификация синартрозов.
10. Общий план строения сустава.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы, укрепляющие сустав.
13. Классификация суставов.
14. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
15. Понятие о простых, сложных и комбинированных суставах.
16. Рост костей в длину и толщину. Инволютивные изменения в скелете.
17. Виды работ, выполняемые мышцами.
18. Стопа. Отделы стопы. Функциональное значение стопы. Своды стопы и мышцы, укрепляющие своды.



19. Функции мышечной системы. Возрастные изменения мышечной системы.
20. Строение мышцы как органа.
21. Классификация мышц.
22. Скелет пояса верхней конечности. Мышцы, участвующие в движении пояса верхней конечности.
23. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
24. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
25. Лучезапястный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в приведении и отведении кисти.
26. Кисть и ее отделы. Соединение между предплечьем и кистью. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании кисти.
27. Таз как целое; функциональное значение этого образования. Строение крестцово-подвздошного сустава.
28. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного сустава. Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра.
29. Строение костей, образующих тазобедренный сустав. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра.
30. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.
31. Суставы, в которых происходит движение стопы. Мышцы, участвующие в движении стопы.
32. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.
33. Схема строения позвонка. Особенности позвонков разных отделов. Мышцы, участвующие в скручивании туловища.
34. Строение и функциональное значение грудной клетки. Основные дыхательные мышцы.
35. Кости мозгового черепа и соединения между ними. Функциональное значение мозгового черепа. Мимические мышцы.
36. Кости лицевого черепа. Строение височно-нижнечелюстных суставов. Мышцы, участвующие в движении этих суставов.

37. Строение суставов, в которых происходит движение головы. Мышцы, участвующие в этих движениях.
38. Скелет грудной клетки. Строение и функции диафрагмы.
39. Соединения позвоночного столба. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.
40. Соединения грудной клетки. Слабозащищенные места туловища.
41. Особенности строения шейных позвонков. Мышцы, участвующие в сгибании туловища.

### **Динамическая анатомия**

1. План анализа положения или движения тела человека
2. Классификация движений
3. Внешние и внутренние силы, действующие в организме человека
4. Общий центр тяжести тела человека (ОЦТ), возрастные и половые особенности его местоположения
5. Центры тяжести отдельных частей тела человека
6. Методы определения ОЦТ человека
7. Центр объема тела человека
8. Удельный вес тела человека, его половые и возрастные особенности
9. Площадь опоры и ее характеристика
10. Виды равновесия тела человека, условия равновесия
11. Угол устойчивости тела, угол равновесия. Примеры из спортивной практики
12. Анатомическая характеристика антропометрического, спокойного, напряженного положений тела
13. Анатомическая характеристика ациклических движений на примерах из спортивной практики
14. Анатомическая характеристика циклических движений на примерах из спортивной практики
15. Анатомическая характеристика вращательных движений на примерах из спортивной практики

***Примерная тематика контрольных работ по избранному виду спорта***

1. Анатомический анализ низкого старта легкоатлета.
2. Анатомический анализ стойки боксера.
3. Анатомический анализ стартового положения пловца.
4. Анатомический анализ разных положений тела тяжелоатлета.
5. Анатомический анализ основной стойки фехтовальщика.
6. Анатомический анализ основной стойки стрелка.
7. Анатомический анализ выполнения движений в фехтовании.
8. Анатомический анализ стойки борца.

***План анатомического анализа положений или движений тела и его краткая характеристика:***

**I.** Описание положения тела спортсмена или его движения по фазам выполнения движения. Описание проводится на основе знаний данного вида спорта с использованием его понятийного аппарата и терминологии.

**II.** Анализ положения (движения) с точки зрения механики.

Описываются:

- взаимоотношения условий и сил, действующих при данном движении (положении);
- расположение общего центра тяжести (ОЦТ) тела и центры тяжести его отдельных звеньев; возможные перемещения ОЦТ от нормы в данном положении и при движении;
- площадь опоры;
- виды равновесия;
- условия равновесия;
- степень устойчивости тела.

Этот раздел реферата иллюстрируют два рисунка: положение тела в описываемой позе (или движение по фазам его выполнения) и площадь опоры (вид сверху). На общем рисунке обозначаются силы, действующие на тело, общий центр тяжести (ОЦТ), углы устойчивости.

**III.** Положение звеньев опорно-двигательного аппарата.

При характеристике пассивной части опорно-двигательного аппарата необходимо описывать:

- положение каждого звена опорно-двигательного аппарата,
- сустав, в котором произошло это движение,
- ось, вокруг которой произошло движение в суставе.

**IV.** Анализ состояния активной части опорно-двигательного аппарата.

В этом разделе необходимо:

- описать функциональные группы мышц, обеспечивающие данное положение или движение;
- установить состояние мышцы или группы мышц (напряжена, расслаблена, растянута, укорочена);
- проанализировать характер опоры мышц (проксимальная или дистальная);
- дать характеристику работы, выполняемой отдельными группами мышц (преодолевающая работа, уступающая, удерживающая или баллистическая).

**V.** Особенности механизма внешнего дыхания.

Этот вопрос рассматривается как при нарушении нормального состояния компонентов данного механизма внешнего дыхания (грудной клетки и диафрагмы), так и спокойном равномерном дыхании.

Следует отметить:

- состояние грудной клетки (грудная клетка сдавлена или растянута);
- состояние межреберных мышц;
- положение и экскурсию диафрагмы;
- состояние мышц живота (при напряженных мышцах движения диафрагмы во время вдоха затруднены);
- тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный.

**VI.** Особенности расположения и функции органов системы обеспечения (желудка, печени, почек, сердца).

**VII.** Влияние рассматриваемого упражнения и данного вида спорта на организм:

- скелет,
- мышцы,
- внутренние органы,
- сердце,
- координацию движений,
- осанку и рессорные свойства стопы.

**VIII .** Выводы и практические рекомендации.

### **Вопросы для подготовки к экзамену II-й семестр**

#### **Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека**

1. Внутренние органы как органы системы обеспечения двигательной деятельности человека.
2. Классификация внутренних органов по строению.
3. Строение стенки полого внутреннего органа.
4. Общий план строения паренхиматозного внутреннего органа.
5. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
6. Печень (проекция, внешнее строение и функции). Пути оттока желчи.
7. Структурно-функциональная единица печени.
8. Поджелудочная железа (проекция, строение и функции).
9. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
10. Брюшная полость. Брюшина. Образования брюшины. Интра-, мезо- и экстраперитонеальное расположение органов в полости брюшины.
11. Отделы воздухоносных путей и особенности строения их стенки.
12. Полость гортани. Механизм голосообразования.
13. Хрящи гортани, их проекция и функции.
14. Внешнее строение легких, их местоположение, отличие. Средостение.

15. Строение бронхиального дерева.
16. Структурно-функциональная единица легкого.
17. Макростроение почки. Местоположение. Фиксирующий аппарат.  
Смещение почек у спортсменов.
18. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
19. Строение стенки мочевыводящих путей.
20. Строение мужских половых органов и их функция.
21. Строение женских половых органов и их функция.
22. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.
23. Сердечно-сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Изменения под действием физических нагрузок.
24. Внешнее строение сердца и его проекция.
25. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.
26. Клапаны сердца.
27. Круги кровообращения и их функциональное значение.
28. Проводящая система сердца.
29. Строение стенки сердца, изменения под действием физических нагрузок.
30. Закономерности расположения сосудов человека.
31. Строение стенки артериального сосуда, классификация по строению стенки, отличие от венозного сосуда. Возрастные изменения.
32. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
33. Микроциркуляторное русло, его функция.
34. Строение стенки венозного сосуда и факторы, способствующие движению крови по венозным сосудам.
35. Система верхней полый вены.
36. Система нижней полый вены.
37. Система воротной вены.
38. Классификация и функции лимфатической системы.
39. Строение, функции и топография лимфатических узлов.
40. Значение изучения лимфатической системы для спортсменов.

## **Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельности**

1. Строение нервной ткани и ее функции.
2. Классификация нейронов. Классификация рецепторов.
3. Строение, топография и функции белого и серого вещества мозга.
4. Классификация центральной нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
5. Оболочки спинного и головного мозга.
6. Строение спинного мозга и его функции.
7. Строение сегмента спинного мозга.
8. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.
9. Ветви спинномозгового нерва и их функции.
10. Шейное сплетение, его образование, проекция, ветви и область иннервации.
11. Плечевое сплетение, его образование, проекция, ветви и области иннервации.
12. Межрёберные нервы, их проекция и область иннервации.
13. Поясничное сплетение, его образование, ветви и область иннервации.
14. Крестцово-копчиковое сплетение, его образование, местоположение, ветви и область иннервации.
15. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.
16. Строение и функции продолговатого мозга.
17. Строение и функции заднего мозга.
18. Строение и функции среднего мозга.
19. Строение промежуточного мозга и его функции.
20. Строение конечного мозга и его функции.
21. Базальные ядра и их функциональное значение.
22. Микроскопическое строение коры больших полушарий конечного мозга.
23. Локализация анализаторов в коре больших полушарий конечного мозга.

24. Подкорковые зрительные центры и локализация в коре больших полушарий анализаторов зрительного нерва.
25. Классификация проводящих путей центральной нервной системы.
26. Отделы головного мозга, связанные с экстрапирамидными двигательными путями.
27. Взаимосвязь телосложения человека с особенностями функционирования и физиолого-биохимическими показателями.
28. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.
29. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.
30. Отличие симпатической нервной системы от парасимпатической нервной системы.
31. Железы внутренней секреции, их классификация.
32. Железы внутренней секреции, связанные с промежуточным мозгом.
33. Строение и функция надпочечников.
34. Строение глаза и ход зрительной информации.
35. Строение уха и ход слуховой информации.
36. Строение кожи.
37. Черепные нервы, их классификация, выход из мозга, основные функции.
38. Сенсорные системы человека.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература:**

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры/ Под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2008.
2. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Анатомия человека. Учебник для высших учеб.завед. – М: Медицина, 2011.
3. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2011.



4. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Русско-латинский атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2008.

б) Дополнительная литература:

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. М.Р. Сапин, В.И. Сивоглаз. – 5-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2005.

2. Антропология: Курс лекций. В.Е. Дерябин. – М.: Изд-во Московского университета, 2009.

3. Антропология: учебник. Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та: Наука, 2008.

4. Морфология человека/ Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: изд-во МГУ, 1990.

5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: В 2-х кн. Учебник. Изд. «Оникс, Альянс-В», 2000.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.sportedu.ru/>

2. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке;

3. <http://www.lenta.ru/science> – сайт новостей в науке;

4. <http://www.dic.academic.ru>;

5. <http://www.nedug.ru/library>.

6. <http://window.edu.ru>

7. <http://humbio.ru>

8. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;

9. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;

10. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;

11. <http://www.anatomiya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;

12. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;

13. <http://www.anatomiya-portal.info/> – Анатомический портал;

14. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;

15. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас.  
Строение Человека;

16. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека

17. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *Primal Pictures* на *Ovid* полный список продуктов трехмерных анатомических моделей человека (на CD)

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации – в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа-проектор; анатомический музей; таблицы; микроскопы, гистологические препараты.

129 – библиотека кафедры – микроскопы монокулярные 4 шт. и микроскоп бинокулярный;

130 – анатомический музей – натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты. Используется для занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и ноутбуком;

132-134 – препараторская и хранилище для анатомических препаратов;

144 – методический кабинет – анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; динамометры, медицинские весы;

146 – лаборантская комната – наборы таблиц;

131, 135,143,151,153,154 – секционные залы, учебные аудитории – доски аудиторные, парты, наборы таблиц, муляжи, барельефы, в 151 и 154 проекторы и экраны, для мультимедийного сопровождения лабораторных занятий;

152 – гистологическая лаборатория;

149 – кабинет компьютерной техники – 2 компьютера;

150а – компьютерный кабинет – 8 компьютеров, телевизор, плантограф, ноутбуки, комплект антропометрических инструментов;

162 – лекционная аудитория на 120 мест – проектор, рабочие место.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.Б.7 Анатомия человека для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры

Форма промежуточной аттестации на заочной форме: 1 семестр *зачет*, 2 семестр *экзамен*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### I семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Скелет верхней и нижней конечностей</i>		10
2	<i>Скелет туловища и головы</i>		10
3	<i>Мышцы туловища и головы</i>		10
4	<i>Мышцы верхней и нижней конечностей</i>		20
5	<i>Динамическая анатомия (контрольная работа)</i>		20
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Анатомия на живом». Студент рассказывает об основных движениях в своем виде спорта, показывает на натурщике места прикрепления и расположения мышц, совершающих различные движения, работу этих мышц и оси, вокруг которых совершаются эти движения.</i>	10
3	<i>Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»</i>	5

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»	5
5	Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»	15
6	Презентация по теме «Строение и функция разных видов мышечной ткани. Гиперплазия и гипертрофия»	10

## II семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Внутренние органы		15
2	Сосудистая система		15
3	Центральная нервная система		15
4	Периферическая нервная система		15
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**\*При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия во втором семестре*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»	5
3	Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени	10
4	Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»	5
5	Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»	5
6	Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»	15
7	Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»	10

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется

60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.7 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **8** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 и 2 семестр.*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

**Цель освоения дисциплины** – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			1
	<i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста			2
	<i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния			2



	физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			2
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			2
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			2

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Установочная сессия</b>	<b>I</b>					
	<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы.</b> <b>Раздел 2. Биология развития</b>	<b>1</b>		<b>4</b>			
<b>I семестр</b>							
	<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>70</b>		

<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>1</b>					<b>Зачет</b>
<b>Итого часов 1 семестр:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		
<b>II-й семестр</b>						
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>	<b>II</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>83</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов 2 семестр:</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>153</b>		
<b>Итого часов:</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.7 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «05» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Павлычева Людмила Александровна, кандидат биологических наук, доцент  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Титова Елена Петровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры  
анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Савченко Елена Леонидовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая  
кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Анатомия человека» Б1.Б.7 базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Данный курс тесно связан с дисциплинами медико-биологического цикла, таких как биомеханика, физиология, спортивная медицина, биохимия, спортивный массаж, и является фундаментом для их освоения. Программа составлена с учетом современных данных о макро- и микроскопическом строении организма человека, возрастной и конституциональной морфологии.

В настоящее время актуальность приобретают знания о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека – объекта предстоящей деятельности выпускаемых специалистов по физической культуре.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
	наименование			

1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<p><i>Знать:</i> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека;</p> <p>- анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	1		
	<p><i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста</p>	2		
	<p><i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	2		
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</p>	2		
	<p><i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</p>	2		
	<p><i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</p>	2		

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8 зачетных единиц, 288 академических часов.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
<b>І семестр</b>								
<i>Часть I. Человек как часть живой природы</i>								
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы</b>		<b>І</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>			
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>			
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Биология развития</b>		<b>І</b>		<b>4</b>	<b>4</b>			
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
2.2.	Эмбриогенез человека	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
<i>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</i>								
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		<b>І</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>28</b>			
3.1	Введение в функциональную анатомию	<b>1</b>	<b>2</b>					
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	<b>1</b>	<b>2</b>					
3.3.	Кости черепа	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>			
3.4.	Кости позвоночного	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>2</b>			

	столба и грудной клетки						
3.5.	Кости верхней конечности	1		4	2		
3.6.	Кости нижней конечности	1		4	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	1	2				
3.8.	Соединения черепа	1		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	1		2	2		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	1	2		4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	1	2		4		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	1	2				
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	1		2			
3.14.	Мышцы шеи и головы	1		2			
3.15.	Мышцы туловища	1		4	2		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	1		4	2		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	1		4	2		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	1			2		
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>		<b>I</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	1	2		2		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	1		2			



4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	1		2			
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	1			2		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	1			4		
<b>Итого часов 1 семестр:</b>			<b>16</b>	<b>48</b>	<b>44</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							<b>Зачет</b>
<b>II СЕМЕСТР</b>							
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>		<b>II</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>54</b>		
5.1.	Внутренние органы	2	4		4		
5.1.1.	Пищеварительная система	2	2	6	4		
5.1.2.	Дыхательная система	2		2	4		
5.1.3.	Мочевые органы	2		2	4		
5.1.4.	Половые органы	2		2	8		
5.2.	Сердечно-сосудистая система	2	2		4		
5.2.1.	Строение сердца и его работа	2	2	2	4		
5.2.2.	Сосуды большого круга кровообращения	2		6	4		
5.2.3	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	2		2			
5.2.4	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	2			18		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		<b>II</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>49</b>		
6.1.	Эндокринная система	2		2	5		

6.2.	Нервная система	2	2		6		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	2		10	10		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	2	2	2	4		
6.2.3.	Периферическая нервная система	2		8	2		
6.2.4.	Вегетативная нервная система	2		4	2		
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	2			6		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	2	2		2		
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	2		2	2		
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	2			10		
<b>Итого часов 2 семестр:</b>			<b>18</b>	<b>50</b>	<b>103</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>						<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>34</b>	<b>98</b>	<b>147</b>	<b>9</b>	

### Разделы и темы, их краткое содержание

#### Часть I. Человек как часть живой природы.

**Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы**

**Раздел 2. Биология развития**

#### Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии.

**Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека.**

**Раздел 4. Динамическая анатомия**

**Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека.**

**Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека.**

**I семестр**

## **Часть I. Человек как часть живой природы**

### ***Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы***

#### ***1.1 Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы***

*Лекция – 2 часа*

Сущность и субстрат жизни. Отличие живой материи от неживой. Свойства живого. Живые открытые системы. Понятие гомеостаза и энтропии. Уровни организации живой материи: молекулярный, клеточный, тканевый, организменный, популяционный, биогеоценотический и биосферный. Единство принципа строения живых систем. Два типа строения клеток – прокариоты и ядерные клетки. Глобальное филогенетическое древо: археи, бактерии, эукариоты. Вирусы как неклеточная форма жизни.

*Самостоятельная работа – 1 час*

Студенты готовятся к микрозачету по теме «Уровни организации живой природы»: работают с учебником, составляют конспект.

#### ***1.2 Клеточный уровень организации живой материи***

*Практическое занятие – 2 часа*

Основные положения современной клеточной теории. Эволюция клетки. Структурная организация эукариотической клетки. Поверхностный аппарат, цитоскелет, мембранные органоиды, ядерный аппарат. Строение цитоплазмы. Строение и функциональное значение рибосом и митохондрий. Обеспечение координации всех процессов, происходящих в клетке.

*Самостоятельная работа – 1 часа*

Студенты готовят реферат на тему: «Строение и функции животной клетки и ее органоидов» с рисунком и обозначениями к нему.

#### ***1.3 Тканевый уровень организации живой материи***

*Практические занятия – 2 часа*

Определение понятия ткани. Происхождение тканей и их классификация. Особенности системной организации и эволюционной динамики основных типов животных тканей.

Принципы строения эпителиальной, соединительной, мышечной и нервной тканей. Местоположение в организме всех видов тканей.

Органы как совокупность различных по происхождению и строению тканей.

*Практические занятия – 4 часов*

1. Микроскопическое исследование препаратов различных видов эпителиальной ткани
2. Микроскопическое исследование препаратов различных видов соединительной ткани: рыхлой, эндотелиальной, жировой, плотной, хрящевой и костной
3. Микроскопическое исследование препаратов мышечной и нервной тканей

*Самостоятельная работа – 2 часа*

**Раздел 2. Биология развития**

***Тема 2.1 Размножение организмов и эмбриональное развитие***

*Практические занятия – 2 часа*

Способность к размножению – неотъемлемое свойство живых форм. Классификация способов размножения. Значение полового и вегетативного размножения для сохранения единства вида и его полиморфизма. Механизм оплодотворения. Слияние генетического материала. Набор хромосом в половых клетках. Зигота. Набор хромосом у зиготы. Многократные деления. Этапы эмбриогенеза. Характеристика этапа дробления яйца, гаструляции и органогенеза. Понятия: «морула», «бластоцель», «бластула», «бластопор», «инвагинация», «трехслойная зародышевая структура», «эктодерма», «мезодерма», «энтодерма».

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Зарисовать и описать этапы деления соматических клеток.

Зарисовать и описать этапы деления половых клеток.

***Тема 2.2 Эмбриогенез человека***

*Практические занятия – 2 часа*

Филогенез размножения типа Позвоночных. Наружное и внутреннее оплодотворение в связи со средой обитания. Строение яйца амниот. Функции скорлупы, хориона, амниона и амниотической жидкости, желточного мешка и аллантоиса. Плацентарные животные. Связь онтогенеза и филогенеза –

биогенетический закон Геккеля. Особенности эмбриогенеза высших млекопитающих и человека. Эмбриогенез человека. Пронуклеусы. Морула. Бластоциста. Имплантация. Образование и функции ворсинок трофобласта. Внутренняя клеточная масса и образование амниона и желточного мешка. Образование зародышевого диска. Дифференцировка его клеток на эктодерму и энтодерму. Образование мезодермы. Понятие провизорных органов. Образование плаценты и пуповины. Их функции.

Эмбриональный и фетальный периоды. Дифференцировка клеток, морфогенез. Органогенез. Связь плода с материнским организмом. Гипоталамо-гипофизарно-гонадные взаимосвязи. Особенности формирования мужского и женского плода. Гипоталамус – основной орган, регулирующий вегетативные функции, биологические ритмы организма, половую дифференцировку и половое созревание. Формирование ядер в отделах гипоталамуса.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Микроскопическое исследование препаратов эмбрионального развития.

## **Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии**

### **Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

#### ***Тема 3. Введение в функциональную анатомию***

*Лекция – 2 часа*

Общий план строения человека. Понятия: «орган», «система органов», «аппарат». Основная ткань, образующая орган и выполняющая его функции, и вспомогательные ткани. Опорно-двигательный аппарат: костная система, система соединения костей и мышечная система. Системы органов, обеспечивающие двигательную функцию: пищеварительная, дыхательная и мочевая. Системы органов, управляющие движением человека: нервная система и эндокринная. Неразрывность строения и функции. Анатомическая терминология.

#### ***Тема 3.2. Скелет человека. Его строение и функции***

*Лекция – 2 часа*

Понятие о скелете и его функциях. Отделы скелета человека. Функции, выполняемые разными отделами скелета. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Функции остеоцитов, остеобластов и остеокластов. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Особенности их строения и расположения костной ткани. Надкостница. Рост кости в толщину. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Химический состав костей.

Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей. Развитие кости в онтогенезе. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и эндохондральном типах окостенения. Рост костей в длину, синостозирование костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей при физических нагрузках.

### ***Тема 3.3. Кости черепа***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика черепа. Отделы черепа: мозговой и лицевой. Особенности строения костей черепа. Кости мозгового отдела черепа. Непарные кости мозгового отдела: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела: теменная и височная. Кости лицевого отдела черепа. Парные – верхняя челюсть, скуловая, нёбная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные – сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей мозгового и лицевого черепа, знать их проекцию на наружную поверхность головы у натурщика. Ознакомиться с рентгенограммами передней и боковой проекций.

Изучить: внутреннюю и наружную поверхности основания черепа; глазницу и ее стенки; возрастные, половые и индивидуальные особенности строения черепа.

### ***Тема 3.4. Кости позвоночного столба и грудной клетки***

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Кости туловища. Отделы туловища: позвоночный столб и грудная клетка. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Позвоночный столб как целое. Его опорные и рессорные характеристики. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональное значение, время образования изгибов и их возможные изменения. Движения позвоночного столба и морфологическая основа этих движений. Патологический изгиб позвоночного столба – сколиоз. Понятие осанки человека. Типы осанок по Николаеву. Методы оценки осанки.

Грудная клетка. Кости, ее образующие. Строение ребер и грудины. Грудная клетка как целое. Форма грудной клетки, ее величина и механизм движения. Возрастные, половые и индивидуальные особенности грудной клетки. Форма грудной клетки как один из конституциональных признаков при оценке телосложения человека.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей туловища, проекции основных образований позвоночного столба на поверхность тела человека. Уметь демонстрировать на натурщике движения позвоночного столба.

Знать проекцию костных образований грудной клетки на поверхность тела человека. Уметь демонстрировать движения грудной клетки на натурщике.

Научиться показывать на анатомических препаратах, рентгеновских снимках и на натурщике места основных костных образований позвоночного столба и грудной клетки.

### ***Тема 3.5. Кости верхней конечности***

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Отделы верхней конечности. Функции каждого отдела: пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Кости пояса верхней конечности:

лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая, в свою очередь, разделяется на запястье (8 костей), пясть (5 костей) и кости пальцев кисти, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей верхней конечности.

Приобрести навыки и умение определять на рентгеновских снимках и на живом человеке топографию основных скелетных образований верхней конечности в связи с выполняемыми функциями. На анатомических препаратах уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к правой или левой конечности.

Зарисовать кости пояса, свободной верхней конечности и кисти. Сделать обозначения всех образований на этих костях.

### ***Тема 3.6. Кости нижней конечности***

*Практическое занятие – 4 часа*

Пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Функции отделов нижней конечности. Пояс нижней конечности – тазовая кость и ее образование из трех костей. Строение подвздошной кости, седалищной кости и лобковой кости. Вертлужная впадина тазовой кости. Таз как целое. Границы тазовой полости. Большой таз и малый таз.

Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости), стопа, в которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и кости пальцев стопы, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека.

*Самостоятельная работа – 2 часа*



Изучить на анатомических препаратах кости нижней конечности: кости таза и кости свободной нижней конечности.

Научиться определять на анатомических препаратах, рентгенограммах и на живом человеке топографию основных костных образований. Уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к левой или правой конечности.

Зарисовать таз, стопу и каждую кость свободной нижней конечности. Сделать обозначения всех образований на этих рисунках.

### ***Тема 3.7. Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов***

*Лекция – 2 часа*

Учение о соединениях костей. Соединительная ткань: собственно соединительная, хрящевая и костная. Классификация собственно соединительной ткани. Рыхлая (неоформленная и оформленная) соединительная ткань: клеточные элементы (фиброциты и фибробласты, гистиоциты и др.), межклеточное вещество (волокна – коллагеновые и эластические, основное вещество). Плотная волокнистая соединительная ткань. Хрящевая ткань, разновидности хрящевой ткани, их строение и функциональная характеристика. Классификация соединений костей: синартрозы, симфизы и диартрозы. Синартрозы делятся на синдесмозы (мембраны, связки и швы черепа); синхондрозы (временные и постоянные) и синостозы. Симфизы – это полусуставы. Диартрозы – это прерывные соединения или суставы. Основные элементы сустава (суставные поверхности, покрытые гиалиновым хрящом, суставная капсула, суставная полость. Вспомогательный аппарат, укрепляющий сустав. Добавочные образования суставов (внутрисуставные хрящи, диски, мениски и суставные губы).

Плоскости тела. Оси движения в суставах и их расположение относительно плоскостей тела. Движение вокруг осей (сгибание-разгибание, приведение-отведение, супинация-пронация, циркумдукция). Закономерности расположения связок (направляющие и удерживающие). Ограничения в подвижности суставов. Тугие суставы (амфиартрозы). Классификация суставов по: сложности (простой, сложный, комплексный и комбинированный), форме суставных поверхностей (цилиндрический, блоковидный; эллипсоидный,

мышцелковый, седловидный; шаровидный и плоский) и количеству осей вращения (одно-, двух- и многоосные суставы).

Изменения в соединениях костей под действием средовых факторов. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной капсулы, суставной полости. Подвижность в суставах у спортсменов разных видов спорта. Возрастные изменения в разных видах соединений. Влияние на эти изменения факторов среды.

### ***Тема 3.8. Соединения черепа***

#### *Практическое занятие -- 2 часа*

Классификация соединений костей мозгового и лицевого черепа. Швы черепа. Зубчатые, чешуйчатые швы и прямые плоские швы. Суставы (височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа.

Изучить соединения костей черепа. Определить, между какими костями расположены швы: венечный, сагиттальный, лямбдовидный и чешуйчатый. Височно-нижнечелюстной сустав, особенности его строения и движения. Движения в суставе: вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

Возрастные изменения черепа. Шесть родничков у новорожденных. Функциональное значение родничков. Поэтапное зарастание родничков и формирование швов черепа. Объем головного мозга новорожденного – 350-375 см<sup>3</sup>. Поэтапное увеличение полости мозгового отдела и отдельных его частей. Соотношение мозгового и лицевого отделов черепа. Формирование половых особенностей. Швы черепа. Инволютивные изменения.

#### *Самостоятельная работа -- 2 часа*

Выучить все соединения костей черепа. Сделать рисунки швов мозгового черепа.

### ***Тема 3.9. Соединения позвоночного столба и грудной клетки***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом (атлантозатылочный сустав). Соединение крестца с копчиком (крестцово-

копчиковый сустав). Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование. Функции позвоночного столба.

Соединения грудной клетки: рёбер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения рёбер. Образование рёберной дуги. Различные формы грудной клетки у представителей разных типов конституции и разных видов спорта. Функции грудной клетки. Движения позвоночного столба.

Возрастные изменения позвоночного столба. Позвоночный столб в виде дуги у новорожденных. Формирование изгибов: в 3-4 месяца – шейный лордоз, в 4-6 месяцев – грудной кифоз, в 9-12 месяцев – поясничный кифоз. В 5-6 лет – заметны изгибы. Окончательное формирование – к юношескому периоду. Сколиозы. Неравномерный рост позвоночного столба. Изменение с возрастом толщины межпозвоночных дисков. Остеопороз.

Возрастные изменения грудной клетки. Конусовидная форма у новорожденных. Соотношение сагиттального и поперечного диаметров. Расположение ребер. Циклы роста грудной клетки. Изменение формы с возрастом. Форма грудной клетки и тип морфологической конституции. Изменение формы в старческом возрасте. Влияние физических нагрузок и форсированного типа дыхания.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на препаратах все соединения позвоночного столба и грудной клетки. Знать синдесмозы позвоночного столба, гемиартроз и диартрозы. Соединение первого ребра с грудиной. Соединения передних концов истинных ребер: 2-7 и 8-10 ребер. Соединения задних концов рёбер: особенности образования сустава головки ребра и поперечно-рёберного сустава.

### ***Тема 3.10. Строение и функции суставов верхней конечности человека***

#### *Лекция – 2 часа*

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Связочный аппарат. Соединение пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью – плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем – локтевой сустав (плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой суставы); соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью – лучезапястный

сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения каждого сустава, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах. Связки, укрепляющие суставы. Особенности строения суставов кисти, связочный аппарат, твердая основа кисти.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Сделать таблицу «Описание суставов верхней конечности». В таблицу выписать основные характеристики каждого сустава: название, суставные поверхности, образующие сустав, форма сустава, оси и движение вокруг осей, связочный аппарат, особенности (если они есть).

### ***Тема 3.11. Соединения костей нижней конечности человека***

*Лекция – 2 часа*

Соединения костей пояса и свободной нижней конечности.

Соединение костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав (тугой сустав – амфиартроз), лобковый симфиз (гемиартроз). Связки крестцово-подвздошного сустава. Таз как целое. Большой и малый таз. Возрастные и половые особенности таза.

Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движение вокруг этих осей. Особенности строения суставов, дополнительные образования. Соединения костей голени. Межкостная перепонка, синдесмоз дистальных концов костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

Подтаранный, таранно-пяточно-ладьевидный, пяточно-кубовидный, клиноладьевидный суставы; предплюсно-плюсневые и межплюсневые суставы; плюснефаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения стопы. Стопа как единое целое. Продольный и поперечный своды стопы. Связки, укрепляющие своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

Возрастные изменения скелета конечностей. Появление точек окостенения в разных отделах. Формирование суставных поверхностей, капсул, связок. Синостозирование костей. Половые различия в форме таза.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки, а также дополнительное образование в грудино-ключичном суставе). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движения, совершаемые вокруг этих осей. Изучить на влажных анатомических препаратах строение соединений костей пояса и свободной нижней конечности.

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов нижней конечности (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки и межкостную перепонку). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движения, возможные вокруг этих осей.

Усвоить понятия: продольный и поперечный своды стопы.

Знать активные и пассивные затяжки сводов стопы, иметь понятие о плоскостопии. Ознакомиться с рентгеноанатомией костей нижней конечности и их соединений. Овладеть показом проекции скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека; демонстрацией движений в суставах нижней конечности на натурщике и на себе.

Составить таблицу «Описание суставов нижней конечности» по схеме, приведенной для верхней конечности.

### ***Тема 3.12. Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани***

*Лекция – 2 часа*

Поперечнополосатая мышечная ткань. Мышечное волокно – основной элемент поперечнополосатой скелетной мышечной ткани, его форма и размеры. Строение миофибрилл, трофическая структура, мембранный комплекс (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна – саркоlemma, Z- и М-полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.

Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика,

значимость разных видов мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Рост мышечной массы.

Функции мышц. Различие мышц по форме, по длине и по направлению волокон. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Закономерности распределения мышц. Мышца как орган. Строение мышцы, место начала и прикрепления мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательные аппараты мышц и их функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы, ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, двух-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Характеристика работы мышц. Преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.

Морфофункциональные изменения мышечных волокон на микро- и ультрамикроскопическом уровне. Перестройка сосудистого русла и моторной иннервации в мышцах. Изменение внешней формы мышц: объема, длины, соотношения мышечной и сухожильной частей. Внутренняя перестройка мышц: изменение направления и расположения мышечных волокон, строения эндомизия и перимизия. Топография силы мышц у спортсменов.

### ***Тема 3.13. Физиология нервно-мышечного аппарата***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Нервно-мышечный синапс. Нервно-мышечная передача. Передача возбуждения с нерва на мышцу: электрическое, химическое и электрическое (потенциал действия мышечного волокна). Механизм мышечного сокращения. Период активного состояния. Роль кальция как внутриклеточного медиатора для связи «возбуждение-сокращение». Расслабление мышечного волокна.

Энергетическое обеспечение мышечной работы. Формы и типы мышечного сокращения. Динамическая, статическая и смешанная формы сокращений. Медленные и быстрые мышечные волокна.

### ***Тема 3.14. Мышцы шеи и головы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Морфологические и функциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи – сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

### ***Тема 3.15. Мышцы туловища***

*Практическое занятие – 2 часа*

Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибание и разгибание в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации.

*Практическое занятие – 2 часа*

Слабо защищенные места брюшной стенки. Фасции живота. Мышцы, участвующие в сгибании, наклонах и скручивании туловища. Мышцы брюшного пресса.

Механизм дыхательных движений вдоха и выдоха.

Диафрагма, ее части (сухожильный центр и мышечные части, отверстия диафрагмы). Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы. Функции диафрагмы. Мышцы вдоха и выдоха (основные и вспомогательные). Брюшной пресс и его функции. Мышцы, участвующие в

образовании брюшного пресса. Натуживание и его значение для стабилизации туловища при выполнении физических упражнений.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на планшетах и уметь показывать на живом человеке мимические мышцы и мышцы шеи, прикрепляющиеся к подъязычной кости.

Выучить функциональные группы мышц, участвующих в движении туловища и в дыхании. Научиться демонстрировать проекцию мышц и отдельных мышечных групп при движениях туловища на натурщике. Изучить на муляжах, таблицах и на натурщике дыхательные мышцы. Научиться демонстрировать на натурщике типы дыхания (грудное – реберное, брюшное – диафрагмальное), а также сокращение мышц при натуживании.

***Тема 3.16. Функции мышц верхней конечности***

*Практическое занятие – 2 часа*

Движения пояса верхней конечности в грудино-ключичном суставе. Оси вращения и закономерности расположения мышц по отношению к осям вращения. Движение пояса вверх-вниз, вперед-назад и нижним углом лопатки внутрь и наружу. Функциональные мышечные группы, осуществляющие эти движения. Места начала и прикрепления мышц. Изучить мышцы на влажных анатомических препаратах. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон.

Разобрать функциональные группы мышц, участвующих в движениях плеча в плечевом суставе (в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации); в движениях предплечья в локтевом суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация) и проксимальном и дистальном лучелоктевых суставах (в пронации и супинации); в движениях кисти (в сгибании и разгибании, отведении и приведении). Мышцы, участвующие в движениях пальцев кисти (в сгибании, разгибании, отведении и приведении).

*Практическое занятие – 2 часа*

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах верхней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

*Самостоятельная работа – 2 часа*



Изучить на влажных анатомических препаратах мышцы свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать мышцы на препаратах, на натурщике и на себе. Выучить мышцы и уметь их показывать на муляжах, на анатомическом препарате и на натурщике. Знать функциональные группы мышц, участвующих в движениях пояса верхней конечности и свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, расположение по отношению к осям вращения в суставах. Научиться демонстрировать эти группы мышц на препаратах и при совершении соответствующих движений на натурщике и на себе.

### ***Тема 3.17. Функции мышц нижней конечности***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации (в согнутом положении).

Особенности строения голеностопного сустава и движений в нем и в других суставах стопы; оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки мышц-сгибателей и разгибателей стопы.

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах нижней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить функциональные группы мышц нижней конечности на натурщике, муляжах, таблицах, анатомическом препарате. Изучить на анатомических препаратах места начала и прикрепления мышц, их положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать на препаратах, на натурщике и на себе функциональные группы мышц нижней конечности.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в отведении и приведении бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании голени, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в пронации и супинации голени (в согнутом положении), и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Изучить на муляжах, анатомических препаратах и на натурщике: мышцы, участвующие в сгибании и разгибании стопы и пальцев, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в приведении и отведении, пронации и супинации стопы, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, обеспечивающие удержание сводов стопы.

Научиться демонстрировать движения стопы на натурщике и на себе.

### ***Тема 3.18. Морфокинезиологический анализ работы конечностей***

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Сравнительная характеристика скелета (костей и их соединений) верхней и нижней конечностей.

Основные движения верхней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при приближении к туловищу предмета; при отталкивании предмета от туловища; при выполнении ударов верхней конечностью; при маховых движениях; при использовании верхней конечности в качестве опоры и при ее локомоторной

функции. Специфические особенности развития и расположения мышц верхней конечности. Роль руки как органа труда в процессе становления человека.

Основные движения нижней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при движениях, связанных с опорной, рессорной и локомоторной функциями, нижней конечности. Функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата нижней конечности при ударах, при отдалении туловища от места опоры, в специфических положениях (вис на стопах, на согнутых ногах), при отталкивании, при положении шпагат, при приседании и поднимании на носках.

#### **Раздел 4. Динамическая анатомия**

##### ***Тема 4.1. Динамическая анатомия положений и движений тела человека***

###### *Лекция- 2 часа*

Определение динамической морфологии, и её связь со смежными науками: с возрастной и конституциональной морфологией, биомеханикой, спортивной морфологией, физиологией и др.

Классификация динамической морфологии. Основные задачи общего и частного разделов динамической морфологии. Краткая история развития анатомических основ учения о движениях. Вклад М.Ф.Иваницкого и его школы в развитие динамической морфологии.

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф.Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Морфология изучаемого упражнения или движения.

Классификация положений тела. Характеристика положений с позиций законов механики. Действующие силы. Понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.

Центры тяжести отдельных звеньев тела. Понятие общего центра тяжести (ОЦТ) и нахождение его на живом человеке. Площадь опоры. Угол устойчивости. Специфика действий внешних сил при положениях тела с

верхней и нижней опорами. Характеристика работы мышц туловища, верхней и нижней конечностей. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

#### ***Тема 4.2. Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела***

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика циклических движений. Ходьба как пример сложного, локомоторного, поступательного, циклического движения, связанного с отталкиванием от опорной поверхности. Цикл, периоды и фазы ходьбы. Простой, одиночный и двойной шаг. Внешние и внутренние силы, действующие на тело и отдельные звенья человека при ходьбе. Работа двигательного аппарата в каждую из фаз ходьбы. Особенности работы мышц в одно- и двух- опорные периоды. Перекрестная координация движений рук и ног при ходьбе. Разновидности ходьбы: ходьба пригибным шагом, спортивная ходьба, ходьба с преодолением сопротивления, ходьба вверх и вниз по лестнице, ходьба на пальцах стоп.

Бег. Черты сходства и различия между бегом и ходьбой. Фазы бега, характеристика устойчивости тела и работы двигательного аппарата в отдельные периоды и фазы бега.

Закрепить знания анализа циклических движений. Усвоить циклы, периоды и фазы ходьбы и бега, подробно разобрав отличия и особенности работы мышц в разных видах ходьбы и бега.

Прыжок в длину с места. Основные фазы движений при прыжке. Характеристика внешних и внутренних сил, действующих на организм в каждую из фаз прыжка. Местоположение ОЦТ и кривая его перемещения при прыжке. Положение частей тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз прыжка. Дыхание при прыжке в длину с места. Влияние прыжковых движений на двигательный аппарат, внутренние органы, координацию движений.

Научиться анализировать по схеме М.Ф. Иваницкого различные ациклические движения по видам спорта.

### ***Тема 4.3. Динамическая анатомия вращательных движений тела***

*Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф. Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Изменение момента инерции тела человека при вращательных движениях. Сальто назад – пример вращательных движений тела человека. Периоды и фазы движения при выполнении сальто назад. Характеристика силы тяжести, силы инерции и силы реакции опоры, а также внутренних сил организма в каждый период и фазу движения. ОЦТ и кривая его перемещения. Положение звеньев тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз движения. Дыхание при выполнении сальто назад. Влияние вращательных движений на организм.

Закрепить теоретические положения, изложенные на лекции и занятиях, посвященных динамической анатомии вращательных движений. Разобрать по схеме М.Ф. Иваницкого отличия в работе двигательного аппарата при выполнении сальто назад и сальто вперед.

### ***Тема 4.4. Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве***

*Самостоятельная работа -- 2 часа*

Методы исследования смещаемости внутренних органов. Смещение сердца и изменение его формы и размеров при выполнении виса прогнувшись, стойки на кистях, упора лёжа. Смещаемость диафрагмы при некоторых гимнастических упражнениях (мост, стойка на кистях). Смещаемость желудка, толстой кишки, печени, желчного пузыря, почек и других органов при выполнении физических упражнений, связанных с изменениями положения тела в пространстве.

Проанализировать механизм движений в избранном виде спорта и отметить смещаемость внутренних органов в различных спортивных положениях.

#### ***Тема 4.5. Анатомический анализ положений и движений тела человека***

*Самостоятельная работа – 4 часов*

Научиться проводить анатомический анализ положений тела с нижней опорой. Анатомический анализ различных стоек: антропометрическая стойка; военная (напряженная) стойка; стартовое положение пловца на тумбочке; низкий и высокий старты (исходное положение) в легкой атлетике, угол в упоре на брусьях, кольцах, гимнастический мост, вис на прямых руках прогнувшись, вис вниз головой.

Подготовить контрольную работу в соответствии с требованиями динамического анализа избранного вида спорта.

### **2-й семестр**

#### **Раздел 5. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека**

##### ***Тема 5.1. Внутренние органы***

*Лекция – 4 часа*

Системы обеспечения движений: внутренние органы (пищеварительная и дыхательная системы, мочеполовой аппарат) и сосудистая система человека. Функции органов систем обеспечения, их взаимосвязь и адаптация к физическим нагрузкам.

Общая характеристика внутренних органов и их функциональное значение. Классификация внутренних органов (пищеварительная система, дыхательная система и мочеполовой аппарат). Образование и строение мешков, выстилающих полости тела. Общий план строения стенки полых или трубчатых органов: слизистая, подслизистая, мышечная и соединительнотканная (серозная, или адвентиция) оболочки. Строение слизистой оболочки из разных видов эпителиальной ткани в зависимости от выполняемой органом функции.

Лимфоидные образования слизистой оболочки и их значение. Гладкая и поперечнополосатая мышечная ткань, распространение и функциональные особенности. Слои мышечной оболочки. Механизм перистальтики. Образование сфинктеров и лент толстого кишечника. Висцеральный и париетальный листки серозной оболочки. Строение паренхиматозных органов (паренхима и строма).

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Закрепить теоретический материал лекции по строению полых и паренхиматозных внутренних органов.

### ***Тема 5.1.1. Пищеварительная система***

*Лекция – 2 часа*

Общая характеристика органов пищеварительной системы и ее функциональное значение. Пищеварительный тракт (канал), пищеварительные железы.

Полость рта. Преддверие рта: ротовое отверстие, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение, зубная формула. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык, сосочки языка. Мягкое нёбо. Язычок. Миндалины и их функция. Слюнные железы.

Глотка, ее положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Лимфоэпителиальное кольцо Пирогова. Зев. Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки. Отверстия, ведущие в глотку.

Пищевод, его части, положение, строение стенки. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Тонкая кишка, ее отделы, положение, складки слизистой оболочки, кишечные железы, ворсинки и их строение, механизм всасывания веществ в тонком кишечнике. Мышечная и серозная оболочки.

Толстая кишка, ее отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Различия толстой и тонкой кишки. Образование лент толстого кишечника. Образование сфинктеров. Особенности строения прямой кишки. Функции толстого кишечника.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение различных отделов пищеварительного канала и их функциональное значение.

Научиться демонстрировать: на анатомических препаратах строение органов пищеварения, на натурщике – местоположение (топографию) органов пищеварения.

Знать строение стенки полых органов (закрепление лекционного курса).  
Полость рта. Слюнные железы, их топография и функциональное значение.  
Глотка, положение, строение и функциональное значение.  
Лимфоэпителиальное глоточное кольцо. Строение пищевода. Желудок, его положение, строение стенки, железы желудка. Тонкая кишка, ее части, строение стенки, кишечные железы, ворсинки и их функциональное значение.  
Толстая кишка, ее отделы, их положение, строение стенки. Морфологические и функциональные различия толстой кишки и тонкой. Пищеварение в тонкой и толстой кишках. Особенности строения прямой кишки. Строение сфинктеров.

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Печень. Ее положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Сегменты печени. Печёночная долька. Функция печени. Пути выведения желчи. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Поджелудочная железа. Ее положение, строение и функции. Внутрисекреторная часть железы. Гормоны поджелудочной железы и их функции. Ферменты, поступающие в двенадцатиперстную кишку.

Брюшина. Париетальный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Интраперитонеальное, мезоперитонеальное и экстраперитонеальное расположение органов. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Этажи полости брюшины. Функциональное значение брюшины.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Строение пищеварительных желез.

Изучить строение, топографию и функциональное значение слюнных желез, печени и поджелудочной железы.



Уметь демонстрировать на анатомических препаратах поверхности печени, ее доли и связки; на натуршке – местоположение (топографию) крупных желез пищеварительной системы.

Изучить положение, строение и функциональное значение печени, ее отношение к брюшине и окружающим органам, проекцию печени на переднюю стенку живота. Особенности кровоснабжения печени. Пути выведения желчи. Желчный пузырь, положение и функциональное значение. Поджелудочная железа, положение, отношение к брюшине, строение и функциональное значение. Панкреатические островки и их роль в углеводном обмене. Брюшина, ее висцеральный и париетальный листки. Брыжейка, сальники и связки брюшины. Функциональное значение брюшины.

### ***Тема 5.1.2. Дыхательная система***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика органов дыхания. Дыхательные пути и легкие. Полость носа. Носовые раковины. Дыхательная и обонятельная области. Околоносовые пазухи. Глотка как часть воздухоносного пути. Гортань. Ее положение и функции. Хрящи гортани, связки и сочленения гортани. Голосовая щель. Полость гортани, особенности строения слизистой оболочки. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Механизм голосообразования.

Трахея. Ее положение и строение стенки. Бронхи, их строение и характер ветвления. Бронхиальное дерево. Легкие. Положение, форма, поверхности, края, доли и функции легких. Корень и ворота легкого. Строение легких. Долька легкого. Строение ацинуса и альвеолы. Механизм газообмена в легких. Плевра. Париетальный и висцеральный листки плевры. Плевральные синусы. Функциональное значение плевры. Проекция границ легких и плевры на поверхность тела человека. Средостение. Его отделы и органы, расположенные в области средостения.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на препаратах строение органов дыхания. Изучить топографию и функциональное значение органов голосообразования. Отделы дыхательной системы. Воздухоносные пути (носовая полость, гортань, трахея, бронхи). Особенности строения стенки воздухоносных путей. Ацинус – структурная

единица легкого. Строение плевры. Понятие о средостении. Хрящевой скелет дыхательных путей. Гортань как орган голосообразования.

*Самостоятельная работа - 2 часа*

Научиться демонстрировать на препаратах хрящи гортани, полость гортани, уметь отличать легкие, знать их части. Выучить функции отделов воздухоносных путей и легких. Найти на черепе околоносовые пазухи. На натурщике – научиться демонстрировать местоположение органов дыхательной системы, границы легких.

### ***Тема 5.1.3. Мочевые органы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Мочевые органы – отдел мочеполового аппарата. Общий обзор мочевых органов. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Ворота почек, почечная лоханка, большие и малые почечные чашечки. Оболочки почки. Фиксирующий аппарат почки. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Почечное тельце. Чудесная артериальная сеть. Физиологические особенности функции почки. Образование первичной мочи и механизм образования вторичной мочи. Реабсорбция (резорбция). Диурез.

Изучить на анатомических препаратах и таблицах строение и расположение мочевых органов. Мочеточники, их положение, строение стенок и функция. Мочевой пузырь, форма, положение, строение стенок и функция. Проекция мочевых органов (почек) на поверхность тела человека.

Ознакомить студентов с анатомическими особенностями мочевых органов и их проекцией на поверхность тела человека.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Рассмотрение на влажных анатомических препаратах внешнего и внутреннего строения почки (корковое и мозговое вещество; малые и большие чашечки; почечная лоханка и мочеточник), мочевого пузыря, его половых отличий. Научиться демонстрировать на препаратах строение мочевых органов, знать их функции.

### ***Тема 5.1.4. Половые органы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Мужские половые органы: яичко, придаток яичка, семявыносящий проток, семенной канатик, оболочки яичка, семенные пузырьки, семявыбрасывающий проток, предстательная железа, мочеиспускательный канал. Функции семенных пузырьков, предстательной железы и бульбоуретральных желез. Положение, строение и функциональное значение мужских половых органов.

Женские половые органы. Матка, ее части, строение стенки, функции. Маточные трубы. Яичники, их положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

Функции половых желез. Механизм оплодотворения.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение внутренних половых органов.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Внутренние органы».

## ***Тема 5.2. Сердечно-сосудистая система***

*Лекция – 2 часа*

Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Ее отделы: кровеносная система и лимфатическая система. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Различия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Экстраорганные и интраорганные артерии. Схема кровообращения. Микроциркуляторное русло: артериолы, прекапилляры, капилляры, посткапилляры и вены. Круги кровообращения: большой, малый. Функции каждого круга кровообращения. Формирование венозного русла, его отличие от артериального русла. Механизмы движения крови по венам. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Принципы расположения сосудов в теле человека.

### ***Тема 5.2.1. Строение сердца и его работа***

*Лекция – 2 часа*

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Строение стенки сердца: перикард, эпикард, миокард, эндокард. Ткани,

образующие каждый слой сердца. Мышечная ткань сердца. Кардиомиоцит. Фиброзные кольца. Мышечные слои предсердий и желудочков. Проводящая система сердца. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.

Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Створки, сосочковые мышцы и сухожильные нити. Работа створчатых и полулунных клапанов. Артерии – сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Вены – сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены, четыре легочные вены). Кровоснабжение сердца и пути оттока от его стенки. Регуляция кровообращения при мышечной работе. Объем крови и ее перераспределение. Сердечный выброс и потребление кислорода. Регуляция артериального давления в покое и при мышечной работе. Систолическое и диастолическое давление.

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Изучить строение сердца. Составить представление о положении сердца и его отделов в грудной полости и их проекции на переднюю стенку грудной клетки.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Научиться показывать на препаратах камеры сердца, клапанный аппарат, борозды сердца, верхушку и основание сердца, сердечные ушки, выходящие из сердца артерии и входящие в сердце вены. Изучить круги кровообращения, их связь с камерами сердца. Знать функции каждого круга кровообращения; иннервацию и кровоснабжение сердца.

#### ***Тема 5.2.2. Сосуды большого круга кровообращения***

а) строение аорты и области ее кровоснабжения

#### *Практическое занятие – 4 часа*

Зарисовать часть аорты и сосуды, отходящие от каждой части: от восходящей, дуги и нисходящей. Рассмотреть кровоснабжение сердца, головы, головного мозга, шеи, верхней конечности; стенок грудной полости и органов, лежащих в этой полости; стенок брюшной полости и кровоснабжения парных и непарных органов, лежащих в брюшной полости. Рассмотреть кровоснабжение области таза и нижней конечности.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Понять значимость сосудистой системы – системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена, что важно для работы тренера и педагога в области физической культуры.

Выучить части аорты и области кровоснабжения от каждой части (восходящей, дуги и нисходящей).

б) пути оттока

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Рассмотреть систему верхней поллой вены: пути оттока от головного мозга, мозговые синусы, отток от головы, верхней конечности и грудной клетки. Рассмотреть систему нижней поллой вены и воротной вены. Законспектировать и зарисовать пути оттока от нижней конечности.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Освоить проекцию крупных артерий и вен. Научиться прощупывать пульс крупных артерий и, в случае травм, знать, как сделать перевязку. Выучить строение стенки артерий и вен; их расположение на таблицах и анатомических препаратах, топографию - на натурщике. Научиться определять частоту сердечных сокращений в местах пульсации кровеносных сосудов на руке, шее и на голове. Научиться находить подкожные вены верхней и нижней конечностей.

### ***Тема 5.2.3. Лимфатическая система и органы иммуногенеза***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Лимфатическая система. Общий обзор лимфатической системы и ее функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Строение лимфатического узла. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Состав лимфы, ее продвижение. Значение знания лимфатической системы для теории и практики массажа. Органы иммуногенеза.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки

(фолликулы) слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

Научиться показу проекции лимфатических узлов и сосудов на натурщике и на себе.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

***Тема 5.2.4. Подготовка сообщений по теме «Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы». Темы 6-ти сообщений приведены ниже.***

*Самостоятельная работа – 12 часов*

1. Возрастные особенности кровеносных сосудов. Увеличение длины, диаметра, площади поперечного сечения и толщины стенок сосудов. Причины появления атеросклеротических бляшек.

2. Возрастные изменения формы сердца, размеров и объема сердца. Неравномерный рост предсердий и желудочков. Изменение слоев стенки сердца. Изменение положения сердца, начиная с первого года жизни (из поперечного положения – в косое).

3. Возрастные изменения артерий и микроциркуляторного русла. Изменение длины артерий пропорционально росту конечностей. Изменение топографии артерий конечностей. Возрастные изменения типа ветвления артерий.

4. Микроциркуляторное русло. Изменения в соответствии со становлением функциональных структур органов.

5. Возрастные изменения диаметра вен, площади их поперечного сечения и длины. Изменение топографии поверхностных вен тела и конечностей. Увеличения диаметров большой и малой подкожных вен и выделение их из подкожных венозных сплетений.

6. Возрастные изменения органов иммунной системы: костного мозга, лимфатических узлов и тимуса.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Сердечно-сосудистая система».

## **Раздел 6. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека**

### ***Тема 6.1. Эндокринная система***

*Практическое занятие – 2 часа*

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Эмбриогенез различных желез. Классификация желез по их происхождению и месту развития: энтодермальные железы глотки и жаберных карманов (щитовидная, паращитовидные, вилочковая), энтодермальные железы кишечной трубки (желудочно-кишечный гормональный центр пищеварения в пилорическом отделе желудка и в двенадцатиперстной кишке; панкреатические островки поджелудочной железы), мезодермальные железы (кора надпочечников и половые железы), эктодермальные железы головного мозга (гипофиз и эпифиз), эктодермальные железы симпатических элементов (мозговое вещество надпочечников).

Функциональное значение эндокринной системы.

Взаимосвязь формы и функции. Общая характеристика действия гормонов. Описание действия гормонов на рост и развитие детей и подростков. Взаимосвязь гормональной активности и телосложения человека на разных этапах онтогенеза. Стадия «адренархе». Подготовка пубертатного периода. Активизация работы желез внутренней секреции. Признаки половой дифференцировки. Нарушения гормонального соотношения половых гормонов: маскулинизация и евнухоидность. Возрастные скачки гормональной активности.

Стадии менопаузы и андропаузы. Возрастные изменения эндокринных органов. Возрастные изменения гипофиза, щитовидной железы, паращитовидных желез, надпочечников (половые различия), половых желез (клетки Лейдига яичек и клетки желтого тела яичников), эпифиза. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции.

### ***Тема 6.2. Нервная система***

## *Лекция – 2 часа*

Общий план строения нервной системы. Классификации нервной системы по топографическому и функциональному принципам. Функции нервной системы: интегрирующая (в отношении всех систем организма) и координирующая (взаимоотношения организма с внешней средой). Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Строение нервной ткани. Нейроны, нейроглия и нервные волокна. Нейрон как основной анатомический элемент нервной системы. Функция тела нейрона и его отростков.

Образование серого и белого вещества в спинном и головном мозге. Классификация нейронов. Рефлекторная дуга. Классификация рецепторов. Связи между нейронами (аксоносоматические и аксонодендритические). Синапсы. Филогенез нервной системы. Эмбриогенез нервной системы человека. Безусловные и условные рефлексы. Стадии образования условного рефлекса. Условные рефлексы первого и второго рода. Первая и вторая сигнальные системы. Высшая нервная деятельность (ВНД). Типы высшей нервной деятельности.

### ***Тема 6.2.1. Центральная нервная система (ЦНС)***

#### *а) спинной мозг*

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Положение и строение спинного мозга. Функциональное значение спинного мозга. Утолщения, борозды, канатики белого вещества спинного мозга. Центральный канал. Сегмент спинного мозга и его составные элементы, связь с рефлекторной дугой. Спинномозговые узлы (ганглии), их образование, функциональное значение и местоположение. Функциональное значение передних, задних и боковых рогов серого вещества спинного мозга. Образование корешков спинномозгового нерва, «конский хвост». Образование спинномозговых нервов.

Серое вещество спинного мозга, его ядра, их локализация и функциональное значение. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространство между оболочками и их характеристика. Фиксирующий аппарат спинного мозга.



*б) головной мозг – стволовая часть головного мозга (продолговатый и задний мозг)*

*Практическое занятие – 2 часа*

Общий план строения головного мозга. Оболочки мозга: твердая, паутинная и сосудистая. Отростки твердой оболочки головного мозга. Подпаутинное пространство, цистерны. Циркуляция спинномозговой жидкости. Система желудочков мозга. Отделы головного мозга. Принцип выделения в головном мозге стволовой части.

Продолговатый мозг. Его положение, строение белого и серого вещества. Основные ядра продолговатого мозга, их локализация и функции. Жизненно важные центры. Функции и местоположение пирамид и олив; проприоцептивные пути в нежном и клиновидном пучках.

Задний мозг. Отделы заднего мозга. Мост, его положение, строение и функции. Ядра моста. Мозжечок, его положение, строение, анатомические связи с другими отделами нервной системы. Ножки мозжечка. Ядра мозжечка и их функциональное значение. Четвертый желудочек. Ромбовидная ямка – дно четвертого желудочка. Ядра ромбовидной ямки.

*в) головной мозг – стволовая часть (средний и промежуточный мозг)*

*Практическое занятие – 4 часа*

Средний мозг. Его отделы, их положение, строение и связи с другими отделами мозга. Крыша среднего мозга, локализация подкорковых зрительных и слуховых центров. Ножки мозга, их положение и строение. Ядра среднего мозга и их функции. Красные ядра и черное вещество. Центры экстрапирамидной системы. Вегетативная зона. Основание ножек мозга. Водопровод, его связь с 4-м и 3-м желудочками.

Промежуточный мозг. Его отделы. Гипоталамус и его части. Таламический мозг и его части. Функциональное значение серого бугра, воронки и гипофиза, сосцевидных тел; таламуса, метаталамуса и эпиталамуса. Ручки мозга. Подкорковые зрительные и слуховые центры среднего и промежуточного мозга. Третий желудочек мозга и его связь с четвертым желудочком и боковыми желудочками конечного мозга.

*в) головной мозг – конечный мозг*

*Практическое занятие – 2 часа*

Полушария большого мозга и его части (плащ или мантия, базальные ядра и обонятельный мозг). Доли полушария конечного мозга: лобная, височная, теменная и затылочная. Борозды и извилины коры больших полушарий конечного мозга. Локализация ядер анализаторов. Строение коры, слои коры и их функциональное значение. Связь слоев коры с проводящими путями головного мозга.

Обонятельный мозг (центральная и периферическая части). Серое и белое вещество полушарий. Базальные ядра полушарий, их положение, функциональное значение каждого ядра. Вегетативные центры и экстрапирамидные. Лимбическая система. Ретикулярная формация. Боковые желудочки мозга, их сообщения. Сосудистые сплетения в желудочках. Спинномозговая жидкость. Мозолистое тело. Расположение в конечном мозге и функциональное значение комиссуральных и ассоциативных путей.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение центральной нервной системы

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Центральная нервная система».

### ***Тема 6.2.2. Проводящие пути центральной нервной системы***

*Лекция – 2 часа*

Классификация проводящих путей: ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути. Короткие и длинные проекционные проводящие пути. Чувствительные пути. Восходящие пути: латеральный и передний спинно-таламические пучки, тонкий и клиновидный пучки, задний и передний спинно-мозжечковые пути, спинно-покрышечный путь, бугорно-спинномозговой путь, бугорково-корковый путь.

Двигательные пути. Нисходящие пути: латеральный и передний корково-спинномозговые (пирамидные) пути. Нейронный состав, локализация ядер (тел нейронов) и их функциональное значение. Экстрапирамидная система. Краснаядерно-спинномозговой путь, его нейронный состав, локализация ядер и функциональное значение. Нисходящие пути от мозжечка, от ядер координации движений и равновесия.

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах расположение проводящих путей.

#### ***Тема 6.2.3. Периферическая нервная система***

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика периферической нервной системы. Сходство и различия черепных и спинномозговых нервов. Функциональное значение периферической нервной системы.

Общая характеристика спинномозговых нервов. Образование спинномозгового нерва, его положение, состав нервных волокон. Ветви спинномозговых нервов. Области иннервации задних ветвей. Расположение соединительных ветвей и их функции. Менингеальные или возвратные ветви. Передние ветви спинномозговых нервов. Образования нервных сплетений. Межреберные нервы.

Черепно-мозговые нервы, их классификация. Различия чувствительных и двигательных нервов. Локализация ядер двигательных нервов.

а) черепные нервы

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Сформировать представление об общих принципах периферической иннервации, путях чувствительной, двигательной и вегетативной иннервации в организме человека.

Чувствительные, двигательные и смешанные по функции черепные нервы. Особенности строения обонятельного (I), зрительного (II) и преддверно-улиткового (VIII) нервов в связи с развитием органов чувств. Особенности строения двигательных черепных нервов; глазодвигательного (III), блокового (IV), отводящего (VI), лицевого (VII), добавочного (XI), и подъязычного (XII). Расположение ядер, выход из мозга и из полости черепа, зоны иннервации. Смешанные черепные нервы: тройничный (V), языкоглоточный (IX), блуждающий (X), их характеристика, ядра, зоны иннервации.

Связь III, V, VII, IX, X пар черепных нервов с вегетативной нервной системой.

б) спинномозговые нервы

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Образование спинномозгового нерва. Деление нерва на 4 ветви: передняя ветвь, задняя ветвь, соединительная ветвь и менингеальная или возвратная ветвь. Области иннервации каждой ветви. Рассмотреть образование сплетений, местоположение и области иннервации. Шейное сплетение. Его образование, положение, основные ветви и области иннервации головы и шеи. Диафрагмальный нерв. Проекция ветвей шейного сплетения на поверхность тела человека.

Плечевое сплетение. Его образование, части и расположение. Ветви надключичной части, иннервация мышц пояса верхней конечности и шеи. Ветви подключичной части, их ход и области иннервации. Подмышечный, срединный, лучевой, локтевой, мышечно-кожный нервы.

Иннервация отдельных групп мышц и областей кожи верхней конечности. Проекция нервов верхней конечности на поверхность тела человека. Передние ветви грудных спинномозговых нервов (межрёберные нервы), их ход и области иннервации.

в) спинномозговые нервы

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Поясничное сплетение. Его образование, расположение, основные ветви. Подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренно-половой, бедренный, запирающий, латеральный кожный нерв бедра. Ход нервов и области иннервации.

Крестцовое сплетение. Его образование, положение, ветви (ягодичные, половой, задний кожный нерв бедра, седалищный), их ход и области иннервации. Ветви седалищного нерва: большеберцовый; общий, поверхностный и глубокий малоберцовые нервы; их ход и области иннервации. Ветви большеберцового нерва (медиальный и латеральный подошвенные нервы, медиальный кожный нерв икры, межкостный нерв голени). Ветви общего малоберцового нерва (латеральный кожный нерв икры, поверхностная и глубокая ветви малоберцового нервов). Внутренностные тазовые нервы.

Копчиковое сплетение. Его образование. Заднепроходно-копчиковые нервы.

#### *Самостоятельная работа – 2 часов*

Научиться показу проекции спинномозговых узлов и нервов на

натурщике и на себе.

#### ***Тема 4.2.4. Вегетативная нервная система***

##### *Практическое занятие – 4 часа*

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Отличие вегетативной нервной системы от соматической нервной системы по функциональному принципу. Части вегетативной нервной системы. Морфологические отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической нервной системы. Центры вегетативной нервной системы в головном и спинном мозге. Топографическое и функциональное отличие симпатической и парасимпатической частей вегетативной нервной системы. Нейрогуморальная регуляция работы организма.

Центры и периферическая часть симпатической нервной системы (автономной). Симпатический ствол, его положение, строение, узлы и отделы. Узел симпатического ствола, верхний шейный узел, средний шейный узел, шейно-грудной узел, грудные узлы, поясничные и крестцовые узлы. Внутренний сонный, сердечные и внутренностные нервы. Чревное (солнечное), грудное аортальное, сердечное, тазовые и другие сплетения симпатической нервной системы. Верхний и нижний брыжеечные узлы. Зоны и характер иннервации. Рефлекторная дуга симпатической иннервации.

Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Средний и продолговатый мозг – отделы парасимпатической части вегетативной нервной системы. Вегетативные ядра стволовой части головного мозга и спинномозговое ядро, их локализация и функциональное значение. Периферическая часть парасимпатической нервной системы. Парасимпатические волокна (нервы) глазодвигательного, лицевого (носоресничный корешок), ветви верхнечелюстного нерва, поднижнечелюстной узел нижнечелюстного нерва, языкоглоточного, блуждающего и тазового нервов и области их иннервации. Функция вегетативной нервной системы и ее значение для спортсменов.

### ***Тема 6.2.5. Возрастные изменения центральной нервной системы***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям ЦНС.

Возрастные изменения спинного мозга и позвоночного столба, увеличение серого и белого вещества. Спинной мозг новорожденных (длина 14см); расположен на уровне II поясничного позвонка. Головной мозг новорожденного в среднем 390г у мальчиков и 355г у девочек – это 12-13% массы тела. Проследить возрастные изменения и соотношение с массой тела по возрастам. Возрастная скорость роста разных отделов головного мозга. Изменение расположения борозд и извилин по отношению к костям черепа и его швам. Оболочки мозга.

Синусы твердой мозговой оболочки и их проекция. Изменение вместимости подпаутинного пространства. Мозжечково-мозговая, межножковая и другие цистерны основания мозга. Ядра корковых анализаторов, усложнение строения коры полушарий конечного мозга. Дифференцировка функций коры конечного мозга и появление видов чувствительности. Возрастное формирование ядер анализаторов: слухового, зрительного, артикуляции (двигательного анализатора устной речи), двигательного анализатора письменной речи, слухового анализатора устной речи, зрительного анализатора письменной речи. Появление поведенческих актов различной сложности.

Усложнение связей лимбической системы с отделами мозга: с базальными ядрами, гипоталамусом, ретикулярной формацией. Классификация темпераментов человека. Наследование типов нервной системы и формирование темпераментов в онтогенезе. Нарушение психических функций. Характеристика сна, изменение потребности в нем в течение жизни. Глубина сна, фазы сна, значение сна для восстановления функций человека. Атрофия дендритного дерева, уменьшение размеров и количества нейронов.

### ***Тема 6.3. Органы чувств – сенсорные системы***

*Лекция – 2 часа*

Сенсорные системы – специальные нервные аппараты, служащие для анализа внешних и внутренних раздражений. Классификация органов чувств (органы внешних чувств, органы восприятия гравитации, органы восприятия внутренних ощущений). Значение учения И.П. Павлова о развитии

морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора. Классификация анализаторов. Анализаторы первой сигнальной системы: экстерорецепторы (слуха, зрения, вкуса, обоняния и осязания); анализаторы внутренней среды организма (проприорецепторы и интерорецепторы). Анализаторы второй сигнальной системы (анализаторы устной речи и анализаторы письменной речи).

### ***Тема 6.3.1. Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки – фоторецепторы. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора. Значение вестибулярного аппарата в движениях человека при управлении положением головы и туловища. Восприятие положения тела в поле силы тяжести и ускорений прямолинейного движения.

Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации; рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора. Связь речевой деятельности человека со слуховой сенсорной системой.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Орган осязания. Функции, выполняемые кожей. Эпидермис. Дерма. Сосочковый и сетчатый слои кожи. Выводные протоки желез в коже. Зарисовать строение кожи.

## **Тема 6.3.2. Возрастные изменения органов чувств**

*Самостоятельная работа – 10 часов*

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям органов чувств. Возрастные изменения размеров глазного яблока и его массы. Роговица, хрусталик, радужка, зрачок. Ресничное тело. Формирование зрительного нерва. Установление способности к аккомодации. Дальнозоркость и близорукость. Функция слезоотделения. Изменение размеров жирового тела и глазной щели. Цветовое зрение и его нарушения: дальтонизм и ахромазия.

Возрастные особенности органа слуха и равновесия. Изменение размеров и формы ушной раковины и наружного слухового прохода. Положение барабанной перепонки. Барабанная полость, ее стенки и жидкость в ней. Слуховая труба, ее длина и диаметр. Внутреннее ухо. Костные стенки полукружных каналов. Нарушения развития рецепторного аппарата (спирального органа), недоразвитие слуховых косточек, ведущее к врожденной глухоте. Дефекты положения, формы и строения наружного уха (уродства). Связь дефектов с недоразвитием нижней челюсти – микрогнатия и ее отсутствием – агнатия.

Возрастное формирование вкусового проводящего пути (продолговатый мозг, таламус, парагиппокампальная извилина, крючок, гиппокамп).

Обонятельный путь: обонятельные рецепторы, обонятельный тракт, крючок, парагиппокампальная извилина. Участие обонятельных импульсов в формировании эмоциональных реакций через лимбическую систему (гипоталамус, гиппокамп, миндалевидное тело).

### **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Вопросы для подготовки к зачету I-й семестр**



## **Человек как часть живой природы**

### **Биологические закономерности организации живой природы**

1. Клеточный уровень организации живой материи.
2. Деление соматических и половых клеток. Набор хромосом в соматических и половых клетках.
3. Нейрогормональная регуляция в дифференциации пола.
4. Эмбриогенез. Этапы. Особенности эмбриогенеза человека.
5. Тканевой уровень организации материи.
6. Строение, местоположение и функции эпителиальной ткани.
7. Строение, местоположение и функции соединительной ткани.
8. Строение, местоположение и функции мышечной ткани.
9. Строение, местоположение и функции нервной ткани.
10. Уровни организации живой материи.

### **Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

1. Строение кости.
2. Классификация костей.
3. Понятия «система органов» и «аппарат».
4. Функции скелета человека.
5. Отделы скелета человека.
6. Этапы развития кости в онтогенезе.
7. Строение кости как органа.
8. Классификация соединений костей.
9. Классификация синартрозов.
10. Общий план строения сустава.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы, укрепляющие сустав.
13. Классификация суставов.
14. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
15. Понятие о простых, сложных и комбинированных суставах.
16. Рост костей в длину и толщину. Инволютивные изменения в скелете.
17. Виды работ, выполняемые мышцами.
18. Стопа. Отделы стопы. Функциональное значение стопы. Своды стопы и мышцы, укрепляющие своды.

19. Функции мышечной системы. Возрастные изменения мышечной системы.
20. Строение мышцы как органа.
21. Классификация мышц.
22. Скелет пояса верхней конечности. Мышцы, участвующие в движении пояса верхней конечности.
23. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
24. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
25. Лучезапястный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в приведении и отведении кисти.
26. Кисть и ее отделы. Соединение между предплечьем и кистью. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании кисти.
27. Таз как целое; функциональное значение этого образования. Строение крестцово-подвздошного сустава.
28. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного сустава. Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра.
29. Строение костей, образующих тазобедренный сустав. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра.
30. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.
31. Суставы, в которых происходит движение стопы. Мышцы, участвующие в движении стопы.
32. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.
33. Схема строения позвонка. Особенности позвонков разных отделов. Мышцы, участвующие в скручивании туловища.
34. Строение и функциональное значение грудной клетки. Основные дыхательные мышцы.
35. Кости мозгового черепа и соединения между ними. Функциональное значение мозгового черепа. Мимические мышцы.
36. Кости лицевого черепа. Строение височно-нижнечелюстных суставов. Мышцы, участвующие в движении этих суставов.

37. Строение суставов, в которых происходит движение головы. Мышцы, участвующие в этих движениях.
38. Скелет грудной клетки. Строение и функции диафрагмы.
39. Соединения позвоночного столба. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.
40. Соединения грудной клетки. Слабозащищенные места туловища.
41. Особенности строения шейных позвонков. Мышцы, участвующие в сгибании туловища.

### **Динамическая анатомия**

1. План анализа положения или движения тела человека
2. Классификация движений
3. Внешние и внутренние силы, действующие в организме человека
4. Общий центр тяжести тела человека (ОЦТ), возрастные и половые особенности его местоположения
5. Центры тяжести отдельных частей тела человека
6. Методы определения ОЦТ человека
7. Центр объема тела человека
8. Удельный вес тела человека, его половые и возрастные особенности
9. Площадь опоры и ее характеристика
10. Виды равновесия тела человека, условия равновесия
11. Угол устойчивости тела, угол равновесия. Примеры из спортивной практики
12. Анатомическая характеристика антропометрического, спокойного, напряженного положений тела
13. Анатомическая характеристика ациклических движений на примерах из спортивной практики
14. Анатомическая характеристика циклических движений на примерах из спортивной практики
15. Анатомическая характеристика вращательных движений на примерах из спортивной практики

***Примерная тематика контрольных работ по избранному виду спорта***

1. Анатомический анализ низкого старта легкоатлета.
2. Анатомический анализ стойки боксера.
3. Анатомический анализ стартового положения пловца.
4. Анатомический анализ разных положений тела тяжелоатлета.
5. Анатомический анализ основной стойки фехтовальщика.
6. Анатомический анализ основной стойки стрелка.
7. Анатомический анализ выполнения движений в фехтовании.
8. Анатомический анализ стойки борца.

***План анатомического анализа положений или движений тела и его краткая характеристика:***

**I.** Описание положения тела спортсмена или его движения по фазам выполнения движения. Описание проводится на основе знаний данного вида спорта с использованием его понятийного аппарата и терминологии.

**II.** Анализ положения (движения) с точки зрения механики.

Описываются:

- взаимоотношения условий и сил, действующих при данном движении (положении);
- расположение общего центра тяжести (ОЦТ) тела и центры тяжести его отдельных звеньев; возможные перемещения ОЦТ от нормы в данном положении и при движении;
- площадь опоры;
- виды равновесия;
- условия равновесия;
- степень устойчивости тела.

Этот раздел реферата иллюстрируют два рисунка: положение тела в описываемой позе (или движение по фазам его выполнения) и площадь опоры (вид сверху). На общем рисунке обозначаются силы, действующие на тело, общий центр тяжести (ОЦТ), углы устойчивости.

**III.** Положение звеньев опорно-двигательного аппарата.

При характеристике пассивной части опорно-двигательного аппарата необходимо описывать:

- положение каждого звена опорно-двигательного аппарата,
- сустав, в котором произошло это движение,
- ось, вокруг которой произошло движение в суставе.

**IV.** Анализ состояния активной части опорно-двигательного аппарата.

В этом разделе необходимо:

- описать функциональные группы мышц, обеспечивающие данное положение или движение;
- установить состояние мышцы или группы мышц (напряжена, расслаблена, растянута, укорочена);
- проанализировать характер опоры мышц (проксимальная или дистальная);
- дать характеристику работы, выполняемой отдельными группами мышц (преодолевающая работа, уступающая, удерживающая или баллистическая).

**V.** Особенности механизма внешнего дыхания.

Этот вопрос рассматривается как при нарушении нормального состояния компонентов данного механизма внешнего дыхания (грудной клетки и диафрагмы), так и спокойном равномерном дыхании.

Следует отметить:

- состояние грудной клетки (грудная клетка сдавлена или растянута);
- состояние межреберных мышц;
- положение и экскурсию диафрагмы;
- состояние мышц живота (при напряженных мышцах движения диафрагмы во время вдоха затруднены);
- тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный.

**VI.** Особенности расположения и функции органов системы обеспечения (желудка, печени, почек, сердца).

**VII.** Влияние рассматриваемого упражнения и данного вида спорта на организм:

- скелет,
- мышцы,
- внутренние органы,
- сердце,
- координацию движений,
- осанку и рессорные свойства стопы.

**VIII .** Выводы и практические рекомендации.

### **Вопросы для подготовки к экзамену II-й семестр**

#### **Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека**

1. Внутренние органы как органы системы обеспечения двигательной деятельности человека.
2. Классификация внутренних органов по строению.
3. Строение стенки полого внутреннего органа.
4. Общий план строения паренхиматозного внутреннего органа.
5. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
6. Печень (проекция, внешнее строение и функции). Пути оттока желчи.
7. Структурно-функциональная единица печени.
8. Поджелудочная железа (проекция, строение и функции).
9. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
10. Брюшная полость. Брюшина. Образования брюшины. Интра-, мезо- и экстраперитонеальное расположение органов в полости брюшины.
11. Отделы воздухоносных путей и особенности строения их стенки.
12. Полость гортани. Механизм голосообразования.
13. Хрящи гортани, их проекция и функции.
14. Внешнее строение легких, их местоположение, отличие. Средостение.

15. Строение бронхиального дерева.
16. Структурно-функциональная единица легкого.
17. Макростроение почки. Местоположение. Фиксирующий аппарат.  
Смещение почек у спортсменов.
18. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
19. Строение стенки мочевыводящих путей.
20. Строение мужских половых органов и их функция.
21. Строение женских половых органов и их функция.
22. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.
23. Сердечно-сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Изменения под действием физических нагрузок.
24. Внешнее строение сердца и его проекция.
25. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.
26. Клапаны сердца.
27. Круги кровообращения и их функциональное значение.
28. Проводящая система сердца.
29. Строение стенки сердца, изменения под действием физических нагрузок.
30. Закономерности расположения сосудов человека.
31. Строение стенки артериального сосуда, классификация по строению стенки, отличие от венозного сосуда. Возрастные изменения.
32. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
33. Микроциркуляторное русло, его функция.
34. Строение стенки венозного сосуда и факторы, способствующие движению крови по венозным сосудам.
35. Система верхней полый вены.
36. Система нижней полый вены.
37. Система воротной вены.
38. Классификация и функции лимфатической системы.
39. Строение, функции и топография лимфатических узлов.
40. Значение изучения лимфатической системы для спортсменов.

## **Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельности**

1. Строение нервной ткани и ее функции.
2. Классификация нейронов. Классификация рецепторов.
3. Строение, топография и функции белого и серого вещества мозга.
4. Классификация центральной нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
5. Оболочки спинного и головного мозга.
6. Строение спинного мозга и его функции.
7. Строение сегмента спинного мозга.
8. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.
9. Ветви спинномозгового нерва и их функции.
10. Шейное сплетение, его образование, проекция, ветви и область иннервации.
11. Плечевое сплетение, его образование, проекция, ветви и области иннервации.
12. Межрёберные нервы, их проекция и область иннервации.
13. Поясничное сплетение, его образование, ветви и область иннервации.
14. Крестцово-копчиковое сплетение, его образование, местоположение, ветви и область иннервации.
15. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.
16. Строение и функции продолговатого мозга.
17. Строение и функции заднего мозга.
18. Строение и функции среднего мозга.
19. Строение промежуточного мозга и его функции.
20. Строение конечного мозга и его функции.
21. Базальные ядра и их функциональное значение.
22. Микроскопическое строение коры больших полушарий конечного мозга.
23. Локализация анализаторов в коре больших полушарий конечного мозга.



24. Подкорковые зрительные центры и локализация в коре больших полушарий анализаторов зрительного нерва.
25. Классификация проводящих путей центральной нервной системы.
26. Отделы головного мозга, связанные с экстрапирамидными двигательными путями.
27. Взаимосвязь телосложения человека с особенностями функционирования и физиолого-биохимическими показателями.
28. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.
29. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.
30. Отличие симпатической нервной системы от парасимпатической нервной системы.
31. Железы внутренней секреции, их классификация.
32. Железы внутренней секреции, связанные с промежуточным мозгом.
33. Строение и функция надпочечников.
34. Строение глаза и ход зрительной информации.
35. Строение уха и ход слуховой информации.
36. Строение кожи.
37. Черепные нервы, их классификация, выход из мозга, основные функции.
38. Сенсорные системы человека.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература:**

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры/ Под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2008.
2. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Анатомия человека. Учебник для высших учеб.завед. – М: Медицина, 2011.
3. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2011.

4. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Русско-латинский атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2008.

б) Дополнительная литература:

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. М.Р. Сапин, В.И. Сивоглаз. – 5-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2005.

2. Антропология: Курс лекций. В.Е. Дерябин. – М.: Изд-во Московского университета, 2009.

3. Антропология: учебник. Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та: Наука, 2008.

4. Морфология человека/ Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: изд-во МГУ, 1990.

5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: В 2-х кн. Учебник. Изд. «Оникс, Альянс-В», 2000.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.sportedu.ru/>

2. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке;

3. <http://www.lenta.ru/science> – сайт новостей в науке;

4. <http://www.dic.academic.ru>;

5. <http://www.nedug.ru/library>.

6. <http://window.edu.ru>

7. <http://humbio.ru>

8. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;

9. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;

10. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;

11. <http://www.anatomiya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;

12. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;

13. <http://www.anatomiya-portal.info/> – Анатомический портал;

14. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;

15. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас.  
Строение Человека;

16. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека

17. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *Primal Pictures* на *Ovid* полный список продуктов трехмерных анатомических моделей человека (на CD)

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации – в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа-проектор; анатомический музей; таблицы; микроскопы, гистологические препараты.

129 – библиотека кафедры – микроскопы монокулярные 4 шт. и микроскоп бинокулярный;

130 – анатомический музей – натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты. Используется для занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и ноутбуком;

132-134 – препараторская и хранилище для анатомических препаратов;

144 – методический кабинет – анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; динамометры, медицинские весы;

146 – лаборантская комната – наборы таблиц;

131, 135,143,151,153,154 – секционные залы, учебные аудитории – доски аудиторные, парты, наборы таблиц, муляжи, барельефы, в 151 и 154 проекторы и экраны, для мультимедийного сопровождения лабораторных занятий;

152 – гистологическая лаборатория;

149 – кабинет компьютерной техники – 2 компьютера;

150а – компьютерный кабинет – 8 компьютеров, телевизор, плантограф, ноутбуки, комплект антропометрических инструментов;

162 – лекционная аудитория на 120 мест – проектор, рабочие место.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.Б.7 Анатомия человека для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры

Форма промежуточной аттестации на очной форме: 1 семестр *зачет* и 2 семестр *экзамен*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### I семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Скелет верхней и нижней конечностей</i>	<i>4-5 недели</i>	<i>10</i>
2	<i>Скелет туловища и головы</i>	<i>7-8 недели</i>	<i>10</i>
3	<i>Мышцы туловища и головы</i>	<i>10 недели</i>	<i>10</i>
4	<i>Мышцы верхней и нижней конечностей</i>	<i>12-13 недели</i>	<i>20</i>
5	<i>Динамическая анатомия (контрольная работа)</i>	<i>15 недели</i>	<i>20</i>
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»</i>	<i>5</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Анатомия на живом». Студент рассказывает об основных движениях в своем виде спорта, показывает на натурщике места прикрепления и расположения мышц, совершающих различные движения, работу этих мышц и оси, вокруг которых совершаются эти движения.</i>	<i>10</i>
3	<i>Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»</i>	<i>5</i>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

4	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Строение и функция разных видов мышечной ткани. Гиперплазия и гипертрофия»</i>	10

## II семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Внутренние органы</i>	28-29	15
2	<i>Сосудистая система</i>	33-34	15
3	<i>Центральная нервная система</i>	37	15
4	<i>Периферическая нервная система</i>	40-41	15
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**\*При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия во втором семестре*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»</i>	10

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется

60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.7 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 8 зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 и 2 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель освоения дисциплины – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	1		
	<i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста	2		
	<i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния	2		

	физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	2		
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	2		
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	2		

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>І семестр</b>							
<i>Часть І. Человек как часть живой природы</i>							
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы</b>		<b>І</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>		

	живой природы						
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	1		2	1		
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	1		4	2		
<b>Раздел 2. Биология развития</b>		<b>I</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	1		2	2		
2.2.	Эмбриогенез человека	1		2	2		
<i><b>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</b></i>							
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		<b>I</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>28</b>		
3.1	Введение в функциональную анатомию	1	2				
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	1	2				
3.3.	Кости черепа	1		2	2		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	1		4	2		
3.5.	Кости верхней конечности	1		4	2		
3.6.	Кости нижней конечности	1		4	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	1	2				
3.8.	Соединения черепа	1		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	1		2	2		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	1	2		4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	1	2		4		
3.12.	Анатомические и физиологические	1	2				

	особенности мышечной ткани						
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	1		2			
3.14.	Мышцы шеи и головы	1		2			
3.15.	Мышцы туловища	1		4	2		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	1		4	2		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	1		4	2		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	1			2		
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>		<b>I</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	1	2		2		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	1		2			
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	1		2			
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	1			2		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	1			4		
<b>Итого часов 1 семестр:</b>			<b>16</b>	<b>48</b>	<b>44</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							<b>Зачет</b>
<b>II СЕМЕСТР</b>							
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>		<b>II</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>54</b>		
5.1.	Внутренние органы	2	4		4		
5.1.1.	Пищеварительная	2	2	6	4		

	система						
5.1.2.	Дыхательная система	2		2	4		
5.1.3.	Мочевые органы	2		2	4		
5.1.4.	Половые органы	2		2	8		
5.2.	Сердечно-сосудистая система	2	2		4		
5.2.1.	Строение сердца и его работа	2	2	2	4		
5.2.2.	Сосуды большого круга кровообращения	2		6	4		
5.2.3	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	2		2			
5.2.4	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	2			18		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		<b>II</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>49</b>		
6.1.	Эндокринная система	2		2	5		
6.2.	Нервная система	2	2		6		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	2		10	10		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	2	2	2	4		
6.2.3.	Периферическая нервная система	2		8	2		
6.2.4.	Вегетативная нервная система	2		4	2		
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	2			6		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	2	2		2		
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	2		2	2		
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	2			10		
<b>Итого часов 2 семестр:</b>			<b>18</b>	<b>50</b>	<b>103</b>		

<b>Форма промежуточной аттестации</b>					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	<b>98</b>	<b>147</b>	<b>9</b>		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.7 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № 2 от «05» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Павлычева Людмила Александровна, кандидат биологических наук, доцент  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Титова Елена Петровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры  
анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Савченко Елена Леонидовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая  
кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ



## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Анатомия человека» Б1.Б.7 базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Данный курс тесно связан с дисциплинами медико-биологического цикла, таких как биомеханика, физиология, спортивная медицина, биохимия, спортивный массаж, и является фундаментом для их освоения. Программа составлена с учетом современных данных о макро- и микроскопическом строении организма человека, возрастной и конституциональной морфологии.

В настоящее время актуальность приобретают знания о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека – объекта предстоящей деятельности выпускаемых специалистов по физической культуре.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
	наименование			

1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<p><i>Знать:</i> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека;</p> <p>- анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>			1
	<p><i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста</p>			2
	<p><i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>			2
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</p>			2
	<p><i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</p>			2
	<p><i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</p>			2

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8 зачетных единиц, 288 академических часов.**

#### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>І семестр</b>							
<i>Часть I. Человек как часть живой природы</i>							
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы</b>		<b>І</b>		<b>2</b>			
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	<b>1</b>					
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	<b>1</b>					
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	<b>1</b>		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Биология развития</b>		<b>І</b>		<b>2</b>			
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	<b>1</b>					
2.2.	Эмбриогенез человека	<b>1</b>		<b>2</b>			
<i>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</i>							
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		<b>І</b>		<b>6</b>	<b>70</b>		
3.1	Введение в функциональную анатомию	<b>1</b>			<b>4</b>		
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
3.3.	Кости черепа	<b>1</b>			<b>4</b>		
3.4.	Кости позвоночного	<b>1</b>			<b>6</b>		

	столба и грудной клетки						
3.5.	Кости верхней конечности	1			6		
3.6.	Кости нижней конечности	1			6		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	1	2				
3.8.	Соединения черепа	1			2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	1			6		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	1		2	4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	1		2	4		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	1		2	4		
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	1			2		
3.14.	Мышцы шеи и головы	1			2		
3.15.	Мышцы туловища	1			6		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	1			4		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	1			4		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	1			2		
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>		<b>1</b>			<b>30</b>		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	1			6		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	1			6		

4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	1			6		
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	1			6		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	1			6		
<b>Итого часов 1 семестр:</b>			2	8	100		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							<b>Зачет</b>
<b>II СЕМЕСТР</b>							
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>		<b>II</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
5.1.	Внутренние органы	2	2		4		
5.1.1.	Пищеварительная система	2		2	6		
5.1.2.	Дыхательная система	2			6		
5.1.3.	Мочевые органы	2			4		
5.1.4.	Половые органы	2			8		
5.2.	Сердечно-сосудистая система	2			6		
5.2.1.	Строение сердца и его работа	2		2	4		
5.2.2.	Сосуды большого круга кровообращения	2			10		
5.2.3.	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	2			4		
5.2.4.	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	2			18		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		<b>II</b>					
6.1.	Эндокринная система	2			9		

6.2.	Нервная система	2	2		10		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	2		2	18		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	2	2		6		
6.2.3.	Периферическая нервная система	2			10		
6.2.4.	Вегетативная нервная система	2			6		
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	2			6		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	2			4		
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	2			8		
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	2			6		
<b>Итого часов 2 семестр:</b>			6	6	153		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>						9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			8	18	253	9	

### Разделы и темы, их краткое содержание

#### Часть I. Человек как часть живой природы.

Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы

Раздел 2. Биология развития

#### Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии.

Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека.

Раздел 4. Динамическая анатомия

Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека.

Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека.

#### I семестр

#### Часть I. Человек как часть живой природы

## ***Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы***

### ***1.1 Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы***

Сущность и субстрат жизни. Отличие живой материи от неживой. Свойства живого. Живые открытые системы. Понятие гомеостаза и энтропии. Уровни организации живой материи: молекулярный, клеточный, тканевый, организменный, популяционный, биогеоценотический и биосферный. Единство принципа строения живых систем. Два типа строения клеток – прокариоты и ядерные клетки. Глобальное филогенетическое древо: археи, бактерии, эукариоты. Вирусы как неклеточная форма жизни.

Студенты готовятся к микрочету по теме «Уровни организации живой природы»: работают с учебником, составляют конспект.

### ***1.2 Клеточный уровень организации живой материи***

Основные положения современной клеточной теории. Эволюция клетки. Структурная организация эукариотической клетки. Поверхностный аппарат, цитоскелет, мембранные органоиды, ядерный аппарат. Строение цитоплазмы. Строение и функциональное значение рибосом и митохондрий. Обеспечение координации всех процессов, происходящих в клетке.

Студенты готовят реферат на тему: «Строение и функции животной клетки и ее органоидов» с рисунком и обозначениями к нему.

### ***1.3 Тканевый уровень организации живой материи***

#### ***Практические занятия – 2 часа***

Определение понятия ткани. Происхождение тканей и их классификация. Особенности системной организации и эволюционной динамики основных типов животных тканей.

Принципы строения эпителиальной, соединительной, мышечной и нервной тканей. Местоположение в организме всех видов тканей.

Органы как совокупность различных по происхождению и строению тканей.

1. Микроскопическое исследование препаратов различных видов эпителиальной ткани

2. Микроскопическое исследование препаратов различных видов соединительной ткани: рыхлой, эндотелиальной, жировой, плотной, хрящевой и костной

3. Микроскопическое исследование препаратов мышечной и нервной тканей

## **Раздел 2. Биология развития**

### ***Тема 2.1 Размножение организмов и эмбриональное развитие***

Способность к размножению – неотъемлемое свойство живых форм. Классификация способов размножения. Значение полового и вегетативного размножения для сохранения единства вида и его полиморфизма. Механизм оплодотворения. Слияние генетического материала. Набор хромосом в половых клетках. Зигота. Набор хромосом у зиготы. Многократные деления. Этапы эмбриогенеза. Характеристика этапа дробления яйца, гаструляции и органогенеза. Понятия: «морула», «бластоцель», «бластула», «бластопор», «инвагинация», «трехслойная зародышевая структура», «эктодерма», «мезодерма», «энтодерма».

Зарисовать и описать этапы деления соматических клеток.

Зарисовать и описать этапы деления половых клеток.

### ***Тема 2.2 Эмбриогенез человека***

#### ***Практические занятия – 2 часа***

Филогенез размножения типа Позвоночных. Наружное и внутреннее оплодотворение в связи со средой обитания. Строение яйца амниот. Функции скорлупы, хориона, амниона и амниотической жидкости, желточного мешка и аллантоиса. Плацентарные животные. Связь онтогенеза и филогенеза – биогенетический закон Геккеля. Особенности эмбриогенеза высших млекопитающих и человека. Эмбриогенез человека. Пронуклеусы. Морула. Бластоциста. Имплантация. Образование и функции ворсинок трофобласта. Внутренняя клеточная масса и образование амниона и желточного мешка. Образование зародышевого диска. Дифференцировка его клеток на эктодерму и энтодерму. Образование мезодермы. Понятие провизорных органов. Образование плаценты и пуповины. Их функции.



Эмбриональный и фетальный периоды. Дифференцировка клеток, морфогенез. Органогенез. Связь плода с материнским организмом. Гипоталамо-гипофизарно-гонадные взаимосвязи. Особенности формирования мужского и женского плода. Гипоталамус – основной орган, регулирующий вегетативные функции, биологические ритмы организма, половую дифференцировку и половое созревание. Формирование ядер в отделах гипоталамуса.

Микроскопическое исследование препаратов эмбрионального развития.

## **Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии**

### **Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

#### ***Тема 3. Введение в функциональную анатомию***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Общий план строения человека. Понятия: «орган», «система органов», «аппарат». Основная ткань, образующая орган и выполняющая его функции, и вспомогательные ткани. Опорно-двигательный аппарат: костная система, система соединения костей и мышечная система. Системы органов, обеспечивающие двигательную функцию: пищеварительная, дыхательная и мочевая. Системы органов, управляющие движением человека: нервная система и эндокринная. Неразрывность строения и функции. Анатомическая терминология.

#### ***Тема 3.2. Скелет человека. Его строение и функции***

*Практическое занятие – 2 часа*

Понятие о скелете и его функциях. Отделы скелета человека. Функции, выполняемые разными отделами скелета. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Функции остеоцитов, остеобластов и остеокластов. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Особенности их строения и расположения костной ткани. Надкостница. Рост кости в толщину. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Химический состав костей.

Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей. Развитие кости в онтогенезе. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и эндохондральном типах окостенения. Рост костей в длину, синостозирование костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей при физических нагрузках.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Знакомство с анатомическими препаратами.

### ***Тема 3.3. Кости черепа***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Общая характеристика черепа. Отделы черепа: мозговой и лицевой. Особенности строения костей черепа. Кости мозгового отдела черепа. Непарные кости мозгового отдела: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела: теменная и височная. Кости лицевого отдела черепа. Парные – верхняя челюсть, скуловая, нёбная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные – сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей мозгового и лицевого черепа, знать их проекцию на наружную поверхность головы у натурщика. Ознакомиться с рентгенограммами передней и боковой проекций. Изучить: внутреннюю и наружную поверхности основания черепа; глазницу и ее стенки; возрастные, половые и индивидуальные особенности строения черепа.

### ***Тема 3.4. Кости позвоночного столба и грудной клетки***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Кости туловища. Отделы туловища: позвоночный столб и грудная клетка. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности

строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Позвоночный столб как целое. Его опорные и рессорные характеристики. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональное значение, время образования изгибов и их возможные изменения. Движения позвоночного столба и морфологическая основа этих движений. Патологический изгиб позвоночного столба – сколиоз. Понятие осанки человека. Типы осанок по Николаеву. Методы оценки осанки.

Грудная клетка. Кости, ее образующие. Строение ребер и грудины. Грудная клетка как целое. Форма грудной клетки, ее величина и механизм движения. Возрастные, половые и индивидуальные особенности грудной клетки. Форма грудной клетки как один из конституциональных признаков при оценке телосложения человека.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей туловища, проекции основных образований позвоночного столба на поверхность тела человека. Уметь демонстрировать на натурщике движения позвоночного столба.

Знать проекцию костных образований грудной клетки на поверхность тела человека. Уметь демонстрировать движения грудной клетки на натурщике.

Научиться показывать на анатомических препаратах, рентгеновских снимках и на натурщике места основных костных образований позвоночного столба и грудной клетки.

### ***Тема 3.5. Кости верхней конечности***

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Отделы верхней конечности. Функции каждого отдела: пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая, в свою очередь, разделяется на запястье (8 костей), пясть (5 костей) и кости пальцев кисти, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей верхней конечности.

Приобрести навыки и умение определять на рентгеновских снимках и на живом человеке топографию основных скелетных образований верхней конечности в связи с выполняемыми функциями. На анатомических препаратах уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к правой или левой конечности.

Зарисовать кости пояса, свободной верхней конечности и кисти. Сделать обозначения всех образований на этих костях.

### ***Тема 3.6. Кости нижней конечности***

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Функции отделов нижней конечности. Пояс нижней конечности – тазовая кость и ее образование из трех костей. Строение подвздошной кости, седалищной кости и лобковой кости. Вертлужная впадина тазовой кости. Таз как целое. Границы тазовой полости. Большой таз и малый таз.

Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости), стопа, в которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и кости пальцев стопы, состоящие из фаланг (14 фаланг).

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах кости нижней конечности: кости таза и кости свободной нижней конечности.

Научиться определять на анатомических препаратах, рентгенограммах и на живом человеке топографию основных костных образований. Уметь ориентировать каждую кость, определяя ее принадлежность к левой или правой конечности.

Зарисовать таз, стопу и каждую кость свободной нижней конечности. Сделать обозначения всех образований на этих рисунках.

### ***Тема 3.7. Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов***

*Лекция – 2 часа*

Учение о соединениях костей. Соединительная ткань: собственно соединительная, хрящевая и костная. Классификация собственно соединительной ткани. Рыхлая (неоформленная и оформленная) соединительная ткань: клеточные элементы (фиброциты и фибробласты, гистиоциты и др.), межклеточное вещество (волокна – коллагеновые и эластические, основное вещество). Плотная волокнистая соединительная ткань. Хрящевая ткань, разновидности хрящевой ткани, их строение и функциональная характеристика. Классификация соединений костей: синартрозы, симфизы и диартрозы. Синартрозы делятся на синдесмозы (мембраны, связки и швы черепа); синхондрозы (временные и постоянные) и синостозы. Симфизы – это полусуставы. Диартрозы – это прерывные соединения или суставы. Основные элементы сустава (суставные поверхности, покрытые гиалиновым хрящом, суставная капсула, суставная полость. Вспомогательный аппарат, укрепляющий сустав. Добавочные образования суставов (внутрисуставные хрящи, диски, мениски и суставные губы).

Плоскости тела. Оси движения в суставах и их расположение относительно плоскостей тела. Движение вокруг осей (сгибание-разгибание, приведение-отведение, супинация-пронация, циркумдукция). Закономерности расположения связок (направляющие и удерживающие). Ограничения в подвижности суставов. Тугие суставы (амфиартрозы). Классификация суставов по: сложности (простой, сложный, комплексный и комбинированный), форме суставных поверхностей (цилиндрический, блоковидный; эллипсоидный, мыщелковый, седловидный; шаровидный и плоский) и количеству осей вращения (одно-, двух- и многоосные суставы).

Изменения в соединениях костей под действием средовых факторов. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам. Факторы, обуславливающие подвижность в соединениях костей. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной капсулы, суставной полости. Подвижность в суставах у спортсменов разных видов спорта. Возрастные изменения в разных видах соединений. Влияние на эти изменения факторов среды.

### ***Тема 3.8. Соединения черепа***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Классификация соединений костей мозгового и лицевого черепа. Швы черепа. Зубчатые, чешуйчатые швы и прямые плоские швы. Суставы (височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа.

Изучить соединения костей черепа. Определить, между какими костями расположены швы: венечный, сагиттальный, лямбдовидный и чешуйчатый. Височно-нижнечелюстной сустав, особенности его строения и движения. Движения в суставе: вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

Возрастные изменения черепа. Шесть родничков у новорожденных. Функциональное значение родничков. Поэтапное зарастание родничков и формирование швов черепа. Объем головного мозга новорожденного – 350-375 см<sup>3</sup>. Поэтапное увеличение полости мозгового отдела и отдельных его частей. Соотношение мозгового и лицевого отделов черепа. Формирование половых особенностей. Швы черепа. Инволютивные изменения.

Выучить все соединения костей черепа. Сделать рисунки швов мозгового черепа.

### ***Тема 3.9. Соединения позвоночного столба и грудной клетки***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом (атлантозатылочный сустав). Соединение крестца с копчиком (крестцово-копчиковый сустав). Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование. Функции позвоночного столба.

Соединения грудной клетки: рёбер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения рёбер. Образование рёберной дуги. Различные формы грудной клетки у представителей разных типов конституции и разных видов спорта. Функции грудной клетки. Движения позвоночного столба.

Возрастные изменения позвоночного столба. Позвоночный столб в виде дуги у новорожденных. Формирование изгибов: в 3-4 месяца – шейный лордоз, в 4-6 месяцев – грудной кифоз, в 9-12 месяцев – поясничный кифоз. В 5-6 лет – заметны изгибы. Окончательное формирование – к юношескому

периоду. Сколиозы. Неравномерный рост позвоночного столба. Изменение с возрастом толщины межпозвоночных дисков. Остеопороз.

Возрастные изменения грудной клетки. Конусовидная форма у новорожденных. Соотношение сагиттального и поперечного диаметров. Расположение ребер. Циклы роста грудной клетки. Изменение формы с возрастом. Форма грудной клетки и тип морфологической конституции. Изменение формы в старческом возрасте. Влияние физических нагрузок и форсированного типа дыхания.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на препаратах все соединения позвоночного столба и грудной клетки. Знать синдесмозы позвоночного столба, гемиартроз и диартрозы. Соединение первого ребра с грудиной. Соединения передних концов истинных ребер: 2-7 и 8-10 ребер. Соединения задних концов ребер: особенности образования сустава головки ребра и поперечно-рёберного сустава.

### ***Тема 3.10. Строение и функции суставов верхней конечности человека***

*Практическое занятие – 2 часа*

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Связочный аппарат. Соединение пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью – плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем – локтевой сустав (плечелоктевой, плечелучевой и проксимальный лучелоктевой суставы); соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью – лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения каждого сустава, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах. Связки, укрепляющие суставы. Особенности строения суставов кисти, связочный аппарат, твердая основа кисти.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Сделать таблицу «Описание суставов верхней конечности». В таблицу выписать основные характеристики каждого сустава: название, суставные поверхности, образующие сустав, форма сустава, оси и движение вокруг осей, связочный аппарат, особенности (если они есть).

### ***Тема 3.11. Соединения костей нижней конечности человека***

### *Практическое занятие – 2 часа*

Соединения костей пояса и свободной нижней конечности.

Соединение костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав (тугой сустав – амфиартроз), лобковый симфиз (гемиартроз). Связки крестцово-подвздошного сустава. Таз как целое. Большой и малый таз. Возрастные и половые особенности таза.

Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движение вокруг этих осей. Особенности строения суставов, дополнительные образования. Соединения костей голени. Межкостная перепонка, синдесмоз дистальных концов костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

Подтаранный, таранно-пяточно-ладьевидный, пяточно-кубовидный, клиноладьевидный суставы; предплюсно-плюсневые и межплюсневые суставы; плюснефаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения стопы. Стопа как единое целое. Продольный и поперечный своды стопы. Связки, укрепляющие своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

Возрастные изменения скелета конечностей. Появление точек окостенения в разных отделах. Формирование суставных поверхностей, капсул, связок. Синостозирование костей. Половые различия в форме таза.

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки, а также дополнительное образование в грудино-ключичном суставе). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движения, совершаемые вокруг этих осей. Изучить на влажных анатомических препаратах строение соединений костей пояса и свободной нижней конечности.

Научиться демонстрировать на анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов нижней конечности (суставные поверхности костей, суставные полости, суставные капсулы, связки и межкостную перепонку). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе



положение осей вращения в каждом суставе и движения, возможные вокруг этих осей.

Усвоить понятия: продольный и поперечный своды стопы.

Знать активные и пассивные затяжки сводов стопы, иметь понятие о плоскостопии. Ознакомиться с рентгеноанатомией костей нижней конечности и их соединений. Овладеть показом проекции скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека; демонстрацией движений в суставах нижней конечности на натурщике и на себе.

Составить таблицу «Описание суставов нижней конечности» по схеме, приведенной для верхней конечности.

### ***Тема 3.12. Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Поперечнополосатая мышечная ткань. Мышечное волокно – основной элемент поперечнополосатой скелетной мышечной ткани, его форма и размеры. Строение миофибрилл, трофическая структура, мембранный комплекс (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна – саркоlemma, Z- и М-полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.

Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость разных видов мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Рост мышечной массы.

Функции мышц. Различие мышц по форме, по длине и по направлению волокон. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Закономерности распределения мышц. Мышца как орган. Строение мышцы, место начала и прикрепления мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательные аппараты мышц и их функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы, ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, двух-,

многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Характеристика работы мышц. Преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.

Морфофункциональные изменения мышечных волокон на микро- и ультрамикроскопическом уровне. Перестройка сосудистого русла и моторной иннервации в мышцах. Изменение внешней формы мышц: объема, длины, соотношения мышечной и сухожильной частей. Внутренняя перестройка мышц: изменение направления и расположения мышечных волокон, строения эндомизия и перимизия.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Топография силы мышц у спортсменов.

### ***Тема 3.13. Физиология нервно-мышечного аппарата***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Нервно-мышечный синапс. Нервно-мышечная передача. Передача возбуждения с нерва на мышцу: электрическое, химическое и электрическое (потенциал действия мышечного волокна). Механизм мышечного сокращения. Период активного состояния. Роль кальция как внутриклеточного медиатора для связи «возбуждение-сокращение». Расслабление мышечного волокна. Энергетическое обеспечение мышечной работы. Формы и типы мышечного сокращения. Динамическая, статическая и смешанная формы сокращений. Медленные и быстрые мышечные волокна.

### ***Тема 3.14. Мышцы шеи и головы***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Морфологические и функциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы. Проекция

мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи – сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

### ***Тема 3.15. Мышцы туловища***

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибание и разгибание в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Слабо защищенные места брюшной стенки. Фасции живота. Мышцы, участвующие в сгибании, наклонах и скручивании туловища. Мышцы брюшного пресса.

Механизм дыхательных движений вдоха и выдоха.

Диафрагма, ее части (сухожильный центр и мышечные части, отверстия диафрагмы). Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы. Функции диафрагмы. Мышцы вдоха и выдоха (основные и вспомогательные). Брюшной пресс и его функции. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса. Натуживание и его значение для стабилизации туловища при выполнении физических упражнений.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на планшетах и уметь показывать на живом человеке мимические мышцы и мышцы шеи, прикрепляющиеся к подъязычной кости.

Выучить функциональные группы мышц, участвующих в движении туловища и в дыхании. Научиться демонстрировать проекцию мышц и отдельных мышечных групп при движениях туловища на натурщике. Изучить на муляжах, таблицах и на натурщике дыхательные мышцы. Научиться

демонстрировать на натурщике типы дыхания (грудное – реберное, брюшное – диафрагмальное), а также сокращение мышц при натуживании.

### ***Тема 3.16. Функции мышц верхней конечности***

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Движения пояса верхней конечности в грудино-ключичном суставе. Оси вращения и закономерности расположения мышц по отношению к осям вращения. Движение пояса вверх-вниз, вперед-назад и нижним углом лопатки внутрь и наружу. Функциональные мышечные группы, осуществляющие эти движения. Места начала и прикрепления мышц. Изучить мышцы на влажных анатомических препаратах. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон.

Разобрать функциональные группы мышц, участвующих в движениях плеча в плечевом суставе (в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации); в движениях предплечья в локтевом суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация) и проксимальном и дистальном лучелоктевых суставах (в пронации и супинации); в движениях кисти (в сгибании и разгибании, отведении и приведении). Мышцы, участвующие в движениях пальцев кисти (в сгибании, разгибании, отведении и приведении).

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах верхней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на влажных анатомических препаратах мышцы свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать мышцы на препаратах, на натурщике и на себе. Выучить мышцы и уметь их показывать на муляжах, на анатомическом препарате и на натурщике. Знать функциональные группы мышц, участвующих в движениях пояса верхней конечности и свободной верхней конечности, места их начала и прикрепления, расположение по отношению к осям вращения в суставах. Научиться демонстрировать эти группы мышц на препаратах и при совершении соответствующих движений на натурщике и на себе.

### ***Тема 3.17. Функции мышц нижней конечности***

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации (в согнутом положении).

Особенности строения голеностопного сустава и движений в нем и в других суставах стопы; оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки мышц-сгибателей и разгибателей стопы.

Работа с анатомическими влажными препаратами. Студенты должны разобрать все мышцы на влажных препаратах нижней конечности и затем выучить их самостоятельно и сдать на оценку.

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить функциональные группы мышц нижней конечности на натурщике, муляжах, таблицах, анатомическом препарате. Изучить на анатомических препаратах места начала и прикрепления мышц, их положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрировать на препаратах, на натурщике и на себе функциональные группы мышц нижней конечности.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в отведении и приведении бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании голени, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Мышцы, участвующие в пронации и супинации голени (в согнутом положении), и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Изучить на муляжах, анатомических препаратах и на натурщике: мышцы, участвующие в сгибании и разгибании стопы и пальцев, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в приведении и отведении, пронации и супинации стопы, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, обеспечивающие удержание сводов стопы.

Научиться демонстрировать движения стопы на натурщике и на себе.

### ***Тема 3.18. Морфокинезиологический анализ работы конечностей***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Сравнительная характеристика скелета (костей и их соединений) верхней и нижней конечностей.

Основные движения верхней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при приближении к туловищу предмета; при отталкивании предмета от туловища; при выполнении ударов верхней конечностью; при маховых движениях; при использовании верхней конечности в качестве опоры и при ее локомоторной функции. Специфические особенности развития и расположения мышц верхней конечности. Роль руки как органа труда в процессе становления человека.

Основные движения нижней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при движениях, связанных с опорной, рессорной и локомоторной функциями, нижней конечности. Функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата нижней конечности при ударах, при отдалении туловища от места опоры, в специфических положениях (вис на стопах, на согнутых ногах), при отталкивании, при положении шпагат, при приседании и поднимании на носках.

## **Раздел 4. Динамическая анатомия**

### ***Тема 4.1. Динамическая анатомия положений и движений тела человека***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Определение динамической морфологии, и её связь со смежными науками: с возрастной и конституциональной морфологией, биомеханикой, спортивной морфологией, физиологией и др.

Классификация динамической морфологии. Основные задачи общего и частного разделов динамической морфологии. Краткая история развития анатомических основ учения о движениях. Вклад М.Ф.Иваницкого и его школы в развитие динамической морфологии.

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф.Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Морфология изучаемого упражнения или движения.

Классификация положений тела. Характеристика положений с позиций законов механики. Действующие силы. Понятие о внешних и внутренних силах, обуславливающих положение тела человека в пространстве.

Центры тяжести отдельных звеньев тела. Понятие общего центра тяжести (ОЦТ) и нахождение его на живом человеке. Площадь опоры. Угол устойчивости. Специфика действий внешних сил при положениях тела с верхней и нижней опорами. Характеристика работы мышц туловища, верхней и нижней конечностей. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

#### ***Тема 4.2. Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Общая характеристика циклических движений. Ходьба как пример сложного, локомоторного, поступательного, циклического движения, связанного с отталкиванием от опорной поверхности. Цикл, периоды и фазы ходьбы. Простой, одиночный и двойной шаг. Внешние и внутренние силы, действующие на тело и отдельные звенья человека при ходьбе. Работа двигательного аппарата в каждую из фаз ходьбы. Особенности работы мышц в одно- и двух- опорные периоды. Перекрестная координация движений рук и

ног при ходьбе. Разновидности ходьбы: ходьба пригибным шагом, спортивная ходьба, ходьба с преодолением сопротивления, ходьба вверх и вниз по лестнице, ходьба на пальцах стоп.

Бег. Черты сходства и различия между бегом и ходьбой. Фазы бега, характеристика устойчивости тела и работы двигательного аппарата в отдельные периоды и фазы бега.

Закрепить знания анализа циклических движений. Усвоить циклы, периоды и фазы ходьбы и бега, подробно разобрав отличия и особенности работы мышц в разных видах ходьбы и бега.

Прыжок в длину с места. Основные фазы движений при прыжке. Характеристика внешних и внутренних сил, действующих на организм в каждую из фаз прыжка. Местоположение ОЦТ и кривая его перемещения при прыжке. Положение частей тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз прыжка. Дыхание при прыжке в длину с места. Влияние прыжковых движений на двигательный аппарат, внутренние органы, координацию движений.

Научиться анализировать по схеме М.Ф. Иваницкого различные ациклические движения по видам спорта.

### ***Тема 4.3. Динамическая анатомия вращательных движений тела***

#### *Самостоятельная работа – 6 часа*

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф. Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Изменение момента инерции тела человека при вращательных движениях. Сальто назад – пример вращательных движений тела человека. Периоды и фазы движения при выполнении сальто назад. Характеристика силы тяжести, силы инерции и силы реакции опоры, а также внутренних сил организма в каждый период и фазу движения. ОЦТ и кривая его перемещения. Положение звеньев тела и работа двигательного аппарата в каждую из фаз движения. Дыхание при выполнении сальто назад. Влияние вращательных движений на организм.



Закрепить теоретические положения, изложенные на лекции и занятиях, посвященных динамической анатомии вращательных движений. Разобрать по схеме М.Ф. Иваницкого отличия в работе двигательного аппарата при выполнении сальто назад и сальто вперед.

***Тема 4.4. Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Методы исследования смещаемости внутренних органов. Смещение сердца и изменение его формы и размеров при выполнении виса прогнувшись, стойки на кистях, упора лёжа. Смещаемость диафрагмы при некоторых гимнастических упражнениях (мост, стойка на кистях). Смещаемость желудка, толстой кишки, печени, желчного пузыря, почек и других органов при выполнении физических упражнений, связанных с изменениями положения тела в пространстве.

Проанализировать механизм движений в избранном виде спорта и отметить смещаемость внутренних органов в различных спортивных положениях.

***Тема 4.5. Анатомический анализ положений и движений тела человека***

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Научиться проводить анатомический анализ положений тела с нижней опорой. Анатомический анализ различных стоек: антропометрическая стойка; военная (напряженная) стойка; стартовое положение пловца на тумбочке; низкий и высокий старты (исходное положение) в легкой атлетике, угол в упоре на брусьях, кольцах, гимнастический мост, вис на прямых руках прогнувшись, вис вниз головой.

Подготовить контрольную работу в соответствии с требованиями динамического анализа избранного вида спорта.

**2-й семестр**

**Раздел 5. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека**

## **Тема 5.1. Внутренние органы**

### *Лекция – 2 часа*

Системы обеспечения движений: внутренние органы (пищеварительная и дыхательная системы, мочеполовой аппарат) и сосудистая система человека. Функции органов систем обеспечения, их взаимосвязь и адаптация к физическим нагрузкам.

Общая характеристика внутренних органов и их функциональное значение. Классификация внутренних органов (пищеварительная система, дыхательная система и мочеполовой аппарат). Образование и строение мешков, выстилающих полости тела. Общий план строения стенки полых или трубчатых органов: слизистая, подслизистая, мышечная и соединительнотканная (серозная, или адвентиция) оболочки. Строение слизистой оболочки из разных видов эпителиальной ткани в зависимости от выполняемой органом функции.

Лимфоидные образования слизистой оболочки и их значение. Гладкая и поперечнополосатая мышечная ткань, распространение и функциональные особенности. Слои мышечной оболочки. Механизм перистальтики. Образование сфинктеров и лент толстого кишечника. Висцеральный и париетальный листки серозной оболочки. Строение паренхиматозных органов (паренхима и строма).

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Закрепить теоретический материал лекции по строению полых и паренхиматозных внутренних органов.

## **Тема 5.1.1. Пищеварительная система**

### *Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика органов пищеварительной системы и ее функциональное значение. Пищеварительный тракт (канал), пищеварительные железы.

Полость рта. Преддверие рта: ротовое отверстие, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение, зубная формула. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык, сосочки языка. Мягкое нёбо. Язычок. Миндалины и их функция. Слюнные железы.

Глотка, ее положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Лимфоэпителиальное кольцо Пирогова. Зев. Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки. Отверстия, ведущие в глотку.

Пищевод, его части, положение, строение стенки. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Тонкая кишка, ее отделы, положение, складки слизистой оболочки, кишечные железы, ворсинки и их строение, механизм всасывания веществ в тонком кишечнике. Мышечная и серозная оболочки.

Толстая кишка, ее отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Различия толстой и тонкой кишки. Образование лент толстого кишечника. Образование сфинктеров. Особенности строения прямой кишки. Функции толстого кишечника.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение различных отделов пищеварительного канала и их функциональное значение.

Научиться демонстрировать: на анатомических препаратах строение органов пищеварения, на натурщике – местоположение (топографию) органов пищеварения.

Знать строение стенки полых органов (закрепление лекционного курса). Полость рта. Слюнные железы, их топография и функциональное значение. Глотка, положение, строение и функциональное значение. Лимфоэпителиальное глоточное кольцо. Строение пищевода. Желудок, его положение, строение стенки, железы желудка. Тонкая кишка, ее части, строение стенки, кишечные железы, ворсинки и их функциональное значение. Толстая кишка, ее отделы, их положение, строение стенки. Морфологические и функциональные различия толстой кишки и тонкой. Пищеварение в тонкой и толстой кишках. Особенности строения прямой кишки. Строение сфинктеров.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Печень. Ее положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени.

Сегменты печени. Печёночная долька. Функция печени. Пути выведение желчи. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Поджелудочная железа. Ее положение, строение и функции. Внутрисекреторная часть железы. Гормоны поджелудочной железы и их функции. Ферменты, поступающие в двенадцатиперстную кишку.

Брюшина. Париетальный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Интраперитонеальное, мезоперитонеальное и экстраперитонеальное расположение органов. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Этажи полости брюшины. Функциональное значение брюшины.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Строение пищеварительных желез.

Изучить строение, топографию и функциональное значение слюнных желез, печени и поджелудочной железы.

Уметь демонстрировать на анатомических препаратах поверхности печени, ее доли и связки; на натуршке – местоположение (топографию) крупных желез пищеварительной системы.

Изучить положение, строение и функциональное значение печени, ее отношение к брюшине и окружающим органам, проекцию печени на переднюю стенку живота. Особенности кровоснабжения печени. Пути выведения желчи. Желчный пузырь, положение и функциональное значение. Поджелудочная железа, положение, отношение к брюшине, строение и функциональное значение. Панкреатические островки и их роль в углеводном обмене. Брюшина, ее висцеральный и париетальный листки. Брыжейка, сальники и связки брюшины. Функциональное значение брюшины.

#### *Тема 5.1.2. Дыхательная система*

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Общая характеристика органов дыхания. Дыхательные пути и легкие. Полость носа. Носовые раковины. Дыхательная и обонятельная области. Околоносовые пазухи. Глотка как часть воздухоносного пути. Гортань. Ее положение и функции. Хрящи гортани, связки и сочленения гортани. Голосовая щель. Полость гортани, особенности строения слизистой оболочки. Мышцы

гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Механизм голосообразования.

Трахея. Ее положение и строение стенки. Бронхи, их строение и характер ветвления. Бронхиальное дерево. Легкие. Положение, форма, поверхности, края, доли и функции легких. Корень и ворота легкого. Строение легких. Долька легкого. Строение ацинуса и альвеолы. Механизм газообмена в легких. Плевра. Parietalный и висцеральный листки плевры. Плевральные синусы. Функциональное значение плевры. Проекция границ легких и плевры на поверхность тела человека. Средостение. Его отделы и органы, расположенные в области средостения.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на препаратах строение органов дыхания. Изучить топографию и функциональное значение органов голосообразования. Отделы дыхательной системы. Воздухоносные пути (носовая полость, гортань, трахея, бронхи). Особенности строения стенки воздухоносных путей. Ацинус – структурная единица легкого. Строение плевры. Понятие о средостении. Хрящевой скелет дыхательных путей. Гортань как орган голосообразования.

*Самостоятельная работа - 2 часа*

Научиться демонстрировать на препаратах хрящи гортани, полость гортани, уметь отличать легкие, знать их части. Выучить функции отделов воздухоносных путей и легких. Найти на черепе околоносовые пазухи. На натурщике – научиться демонстрировать местоположение органов дыхательной системы, границы легких.

### ***Тема 5.1.3. Мочевые органы***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Мочевые органы – отдел мочеполового аппарата. Общий обзор мочевых органов. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Ворота почек, почечная лоханка, большие и малые почечные чашечки. Оболочки почки. Фиксирующий аппарат почки. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Почечное тельце. Чудесная артериальная сеть. Физиологические особенности функции почки. Образование первичной

мочи и механизм образования вторичной мочи. Реабсорбция (резорбция). Диурез.

Изучить на анатомических препаратах и таблицах строение и расположение мочевых органов. Мочеточники, их положение, строение стенок и функция. Мочевой пузырь, форма, положение, строение стенок и функция. Проекция мочевых органов (почек) на поверхность тела человека.

Ознакомить студентов с анатомическими особенностями мочевых органов и их проекцией на поверхность тела человека.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Рассмотрение на влажных анатомических препаратах внешнего и внутреннего строения почки (корковое и мозговое вещество; малые и большие чашечки; почечная лоханка и мочеточник), мочевого пузыря, его половых отличий. Научиться демонстрировать на препаратах строение мочевых органов, знать их функции.

#### ***Тема 5.1.4. Половые органы***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Мужские половые органы: яичко, придаток яичка, семявыносящий проток, семенной канатик, оболочки яичка, семенные пузырьки, семявыбрасывающий проток, предстательная железа, мочеиспускательный канал. Функции семенных пузырьков, предстательной железы и бульбоуретральных желез. Положение, строение и функциональное значение мужских половых органов.

Женские половые органы. Матка, ее части, строение стенки, функции. Маточные трубы. Яичники, их положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

Функции половых желез. Механизм оплодотворения.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение внутренних половых органов.

*Самостоятельная работа – 4 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Внутренние органы».

#### ***Тема 5.2. Сердечно-сосудистая система***

### *Самостоятельная работа – 6 часа*

Общий обзор сердечно-сосудистой системы. Ее отделы: кровеносная система и лимфатическая система. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Различия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Экстраорганные и интраорганные артерии. Схема кровообращения. Микроциркуляторное русло: артериолы, прекапилляры, капилляры, посткапилляры и вены. Круги кровообращения: большой, малый. Функции каждого круга кровообращения. Формирование венозного русла, его отличие от артериального русла. Механизмы движения крови по венам. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Принципы расположения сосудов в теле человека.

#### ***Тема 5.2.1. Строение сердца и его работа***

##### *Практическое занятие – 2 часа*

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Строение стенки сердца: перикард, эпикард, миокард, эндокард. Ткани, образующие каждый слой сердца. Мышечная ткань сердца. Кардиомиоцит. Фиброзные кольца. Мышечные слои предсердий и желудочков. Проводящая система сердца. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.

Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Створки, сосочковые мышцы и сухожильные нити. Работа створчатых и полулунных клапанов. Артерии – сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Вены – сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены, четыре легочные вены). Кровоснабжение сердца и пути оттока от его стенки. Регуляция кровообращения при мышечной работе. Объем крови и ее перераспределение. Сердечный выброс и потребление кислорода. Регуляция артериального давления в покое и при мышечной работе. Систолическое и диастолическое давление.

##### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить строение сердца. Составить представление о положении сердца и его отделов в грудной полости и их проекции на переднюю стенку грудной клетки.

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Научиться показывать на препаратах камеры сердца, клапанный аппарат, борозды сердца, верхушку и основание сердца, сердечные ушки, выходящие из сердца артерии и входящие в сердце вены. Изучить круги кровообращения, их связь с камерами сердца. Знать функции каждого круга кровообращения; иннервацию и кровоснабжение сердца.

#### ***Тема 5.2.2. Сосуды большого круга кровообращения***

а) строение аорты и области ее кровоснабжения

#### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Зарисовать часть аорты и сосуды, отходящие от каждой части: от восходящей, дуги и нисходящей. Рассмотреть кровоснабжение сердца, головы, головного мозга, шеи, верхней конечности; стенок грудной полости и органов, лежащих в этой полости; стенок брюшной полости и кровоснабжения парных и непарных органов, лежащих в брюшной полости. Рассмотреть кровоснабжение области таза и нижней конечности.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Понять значимость сосудистой системы – системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена, что важно для работы тренера и педагога в области физической культуры.

Выучить части аорты и области кровоснабжения от каждой части (восходящей, дуги и нисходящей).

б) пути оттока

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Рассмотреть систему верхней поллой вены: пути оттока от головного мозга, мозговые синусы, отток от головы, верхней конечности и грудной клетки. Рассмотреть систему нижней поллой вены и воротной вены. Законспектировать и зарисовать пути оттока от нижней конечности.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Освоить проекцию крупных артерий и вен. Научиться прощупывать пульс крупных артерий и, в случае травм, знать, как сделать перевязку. Выучить строение стенки артерий и вен; их расположение на таблицах и анатомических препаратах, топографию - на натурщике. Научиться определять частоту сердечных сокращений в местах пульсации кровеносных сосудов на руке, шее и



на голове. Научиться находить подкожные вены верхней и нижней конечностей.

### ***Тема 5.2.3. Лимфатическая система и органы иммуногенеза***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Лимфатическая система. Общий обзор лимфатической системы и ее функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Строение лимфатического узла. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Состав лимфы, ее продвижение. Значение знания лимфатической системы для теории и практики массажа. Органы иммуногенеза.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки (фолликулы) слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

Научиться показу проекции лимфатических узлов и сосудов на натурщике и на себе.

Тимус, его расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, ее расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки слизистой оболочки кишечника, червеобразный отросток. Местоположение, строение и функции этих образований.

### ***Тема 5.2.4. Подготовка сообщений по теме «Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы». Темы 6-ти сообщений приведены ниже.***

*Самостоятельная работа – 12 часов*

1. Возрастные особенности кровеносных сосудов. Увеличение длины, диаметра, площади поперечного сечения и толщины стенок сосудов. Причины появления атеросклеротических бляшек.

2. Возрастные изменения формы сердца, размеров и объема сердца. Неравномерный рост предсердий и желудочков. Изменение слоев стенки

сердца. Изменение положения сердца, начиная с первого года жизни (из поперечного положения – в косое).

3. Возрастные изменения артерий и микроциркуляторного русла. Изменение длины артерий пропорционально росту конечностей. Изменение топографии артерий конечностей. Возрастные изменения типа ветвления артерий.

4. Микроциркуляторное русло. Изменения в соответствии со становлением функциональных структур органов.

5. Возрастные изменения диаметра вен, площади их поперечного сечения и длины. Изменение топографии поверхностных вен тела и конечностей. Увеличения диаметров большой и малой подкожных вен и выделение их из подкожных венозных сплетений.

6. Возрастные изменения органов иммунной системы: костного мозга, лимфатических узлов и тимуса.

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Сердечно-сосудистая система».

## **Раздел 6. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека**

### *Тема 6.1. Эндокринная система*

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Эмбриогенез различных желез. Классификация желез по их происхождению и месту развития: энтодермальные железы глотки и жаберных карманов (щитовидная, паращитовидные, вилочковая), энтодермальные железы кишечной трубки (желудочно-кишечный гормональный центр пищеварения в пилорическом отделе желудка и в двенадцатиперстной кишке; панкреатические островки поджелудочной железы), мезодермальные железы (кора надпочечников и половые железы), эктодермальные железы головного мозга (гипофиз и эпифиз), эктодермальные железы симпатических элементов (мозговое вещество надпочечников).

Функциональное значение эндокринной системы.

Взаимосвязь формы и функции. Общая характеристика действия гормонов. Описание действия гормонов на рост и развитие детей и подростков. Взаимосвязь гормональной активности и телосложения человека на разных этапах онтогенеза. Стадия «адренархе». Подготовка пубертатного периода. Активизация работы желез внутренней секреции. Признаки половой дифференцировки. Нарушения гормонального соотношения половых гормонов: маскулинизация и евнухоидность. Возрастные скачки гормональной активности.

Стадии менопаузы и андропаузы. Возрастные изменения эндокринных органов. Возрастные изменения гипофиза, щитовидной железы, паращитовидных желез, надпочечников (половые различия), половых желез (клетки Лейдига яичек и клетки желтого тела яичников), эпифиза. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции.

### ***Тема 6.2. Нервная система***

*Лекция – 2 часа*

Общий план строения нервной системы. Классификации нервной системы по топографическому и функциональному принципам. Функции нервной системы: интегрирующая (в отношении всех систем организма) и координирующая (взаимоотношения организма с внешней средой). Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Строение нервной ткани. Нейроны, нейроглия и нервные волокна. Нейрон как основной анатомический элемент нервной системы. Функция тела нейрона и его отростков.

Образование серого и белого вещества в спинном и головном мозге. Классификация нейронов. Рефлекторная дуга. Классификация рецепторов. Связи между нейронами (аксоносоматические и аксонодендритические). Синапсы. Филогенез нервной системы. Эмбриогенез нервной системы человека. Безусловные и условные рефлексы. Стадии образования условного рефлекса. Условные рефлексы первого и второго рода. Первая и вторая сигнальные системы. Высшая нервная деятельность (ВНД).

*Самостоятельная работа – 10 часов*

Типы высшей нервной деятельности.

## ***Тема 6.2.1. Центральная нервная система (ЦНС)***

### *а) спинной мозг*

*Практическое занятие – 2 часа*

Положение и строение спинного мозга. Функциональное значение спинного мозга. Утолщения, борозды, канатики белого вещества спинного мозга. Центральный канал. Сегмент спинного мозга и его составные элементы, связь с рефлекторной дугой. Спинномозговые узлы (ганглии), их образование, функциональное значение и местоположение. Функциональное значение передних, задних и боковых рогов серого вещества спинного мозга. Образование корешков спинномозгового нерва, «конский хвост». Образование спинномозговых нервов.

Серое вещество спинного мозга, его ядра, их локализация и функциональное значение. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространство между оболочками и их характеристика. Фиксирующий аппарат спинного мозга.

*б) головной мозг – стволовая часть головного мозга (продолговатый и задний мозг)*

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Общий план строения головного мозга. Оболочки мозга: твердая, паутинная и сосудистая. Отростки твердой оболочки головного мозга. Подпаутинное пространство, цистерны. Циркуляция спинномозговой жидкости. Система желудочков мозга. Отделы головного мозга. Принцип выделения в головном мозге стволовой части.

Продолговатый мозг. Его положение, строение белого и серого вещества. Основные ядра продолговатого мозга, их локализация и функции. Жизненно важные центры. Функции и местоположение пирамид и олив; проприоцептивные пути в нежном и клиновидном пучках.

Задний мозг. Отделы заднего мозга. Мост, его положение, строение и функции. Ядра моста. Мозжечок, его положение, строение, анатомические связи с другими отделами нервной системы. Ножки мозжечка. Ядра мозжечка и их функциональное значение. Четвертый желудочек. Ромбовидная ямка – дно четвертого желудочка. Ядра ромбовидной ямки.

*в) головной мозг – стволовая часть (средний и промежуточный мозг)*

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Средний мозг. Его отделы, их положение, строение и связи с другими отделами мозга. Крыша среднего мозга, локализация подкорковых зрительных и слуховых центров. Ножки мозга, их положение и строение. Ядра среднего мозга и их функции. Красные ядра и черное вещество. Центры экстрапирамидной системы. Вегетативная зона. Основание ножек мозга. Водопровод, его связь с 4-м и 3-м желудочками.

Промежуточный мозг. Его отделы. Гипоталамус и его части. Таламический мозг и его части. Функциональное значение серого бугра, воронки и гипофиза, сосцевидных тел; таламуса, метаталамуса и эпиталамуса. Ручки мозга. Подкорковые зрительные и слуховые центры среднего и промежуточного мозга. Третий желудочек мозга и его связь с четвертым желудочком и боковыми желудочками конечного мозга.

*в) головной мозг – конечный мозг*

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Полушария большого мозга и его части (плащ или мантия, базальные ядра и обонятельный мозг). Доли полушария конечного мозга: лобная, височная, теменная и затылочная. Борозды и извилины коры больших полушарий конечного мозга. Локализация ядер анализаторов. Строение коры, слои коры и их функциональное значение. Связь слоев коры с проводящими путями головного мозга.

Обонятельный мозг (центральная и периферическая части). Серое и белое вещество полушарий. Базальные ядра полушарий, их положение, функциональное значение каждого ядра. Вегетативные центры и экстрапирамидные. Лимбическая система. Ретикулярная формация. Боковые желудочки мозга, их сообщения. Сосудистые сплетения в желудочках. Спинномозговая жидкость. Мозолистое тело. Расположение в конечном мозге и функциональное значение комиссуральных и ассоциативных путей.

### *Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение центральной нервной системы

### *Самостоятельная работа – 6 часов*

Подготовка к компьютерному тестированию по теме «Центральная нервная система».

### ***Тема 6.2.2. Проводящие пути центральной нервной системы***

*Лекция – 2 часа*

Классификация проводящих путей: ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути. Короткие и длинные проекционные проводящие пути. Чувствительные пути. Восходящие пути: латеральный и передний спинно-таламические пучки, тонкий и клиновидный пучки, задний и передний спинно-мозжечковые пути, спинно-покрышечный путь, бугорно-спинномозговой путь, бугорково-корковый путь.

Двигательные пути. Нисходящие пути: латеральный и передний корково-спинномозговые (пирамидные) пути. Нейронный состав, локализация ядер (тел нейронов) и их функциональное значение. Экстрапирамидная система. Красноядерно-спинномозговой путь, его нейронный состав, локализация ядер и функциональное значение. Нисходящие пути от мозжечка, от ядер координации движений и равновесия.

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Изучить на таблицах и анатомических препаратах расположение проводящих путей.

### ***Тема 6.2.3. Периферическая нервная система***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Общая характеристика периферической нервной системы. Сходство и различия черепных и спинномозговых нервов. Функциональное значение периферической нервной системы.

Общая характеристика спинномозговых нервов. Образование спинномозгового нерва, его положение, состав нервных волокон. Ветви спинномозговых нервов. Области иннервации задних ветвей. Расположение соединительных ветвей и их функции. Менингеальные или возвратные ветви. Передние ветви спинномозговых нервов. Образования нервных сплетений. Межреберные нервы.

Черепно-мозговые нервы, их классификация. Различия чувствительных и двигательных нервов. Локализация ядер двигательных нервов.

а) черепные нервы

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Сформировать представление об общих принципах периферической иннервации, путях чувствительной, двигательной и вегетативной иннервации в организме человека.

Чувствительные, двигательные и смешанные по функции черепные нервы. Особенности строения обонятельного (I), зрительного (II) и преддверно-улиткового (VIII) нервов в связи с развитием органов чувств. Особенности строения двигательных черепных нервов; глазодвигательного (III), блокового (IV), отводящего (VI), лицевого (VII), добавочного (XI), и подъязычного (XII). Расположение ядер, выход из мозга и из полости черепа, зоны иннервации. Смешанные черепные нервы: тройничный (V), языкоглоточный (IX), блуждающий (X), их характеристика, ядра, зоны иннервации.

Связь III, V, VII, IX, X пар черепных нервов с вегетативной нервной системой.

#### б) спинномозговые нервы

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Образование спинномозгового нерва. Деление нерва на 4 ветви: передняя ветвь, задняя ветвь, соединительная ветвь и менингеальная или возвратная ветвь. Области иннервации каждой ветви. Рассмотреть образование сплетений, местоположение и области иннервации. Шейное сплетение. Его образование, положение, основные ветви и области иннервации головы и шеи. Диафрагмальный нерв. Проекция ветвей шейного сплетения на поверхность тела человека.

Плечевое сплетение. Его образование, части и расположение. Ветви надключичной части, иннервация мышц пояса верхней конечности и шеи. Ветви подключичной части, их ход и области иннервации. Подмышечный, срединный, лучевой, локтевой, мышечно-кожный нервы.

Иннервация отдельных групп мышц и областей кожи верхней конечности. Проекция нервов верхней конечности на поверхность тела человека. Передние ветви грудных спинномозговых нервов (межрёберные нервы), их ход и области иннервации.

#### в) спинномозговые нервы

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Поясничное сплетение. Его образование, расположение, основные ветви. Подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренно-половой, бедренный, запирательный, латеральный кожный нерв бедра. Ход нервов и области иннервации.

Крестцовое сплетение. Его образование, положение, ветви (ягодичные, половой, задний кожный нерв бедра, седалищный), их ход и области иннервации. Ветви седалищного нерва: большеберцовый; общий, поверхностный и глубокий малоберцовые нервы; их ход и области иннервации. Ветви большеберцового нерва (медиальный и латеральный подошвенные нервы, медиальный кожный нерв икры, межкостный нерв голени). Ветви общего малоберцового нерва (латеральный кожный нерв икры, поверхностная и глубокая ветви малоберцового нервов). Внутренностные тазовые нервы.

Копчиковое сплетение. Его образование. Заднепроходно-копчиковые нервы.

*Самостоятельная работа – 2 часов*

Научиться показу проекции спинномозговых узлов и нервов на натурщике и на себе.

#### ***Тема 4.2.4. Вегетативная нервная система***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Отличие вегетативной нервной системы от соматической нервной системы по функциональному принципу. Части вегетативной нервной системы. Морфологические отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической нервной системы. Центры вегетативной нервной системы в головном и спинном мозге. Топографическое и функциональное отличие симпатической и парасимпатической частей вегетативной нервной системы. Нейрогуморальная регуляция работы организма.

Центры и периферическая часть симпатической нервной системы (автономной). Симпатический ствол, его положение, строение, узлы и отделы. Узел симпатического ствола, верхний шейный узел, средний шейный узел, шейно-грудной узел, грудные узлы, поясничные и крестцовые узлы. Внутренний сонный, сердечные и внутренностные нервы. Чревное (солнечное),



грудное аортальное, сердечное, тазовые и другие сплетения симпатической нервной системы. Верхний и нижний брыжеечные узлы. Зоны и характер иннервации. Рефлекторная дуга симпатической иннервации.

Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Средний и продолговатый мозг – отделы парасимпатической части вегетативной нервной системы. Вегетативные ядра стволовой части головного мозга и спинномозговое ядро, их локализация и функциональное значение. Периферическая часть парасимпатической нервной системы. Парасимпатические волокна (нервы) глазодвигательного, лицевого (носоресничный корешок), ветви верхнечелюстного нерва, поднижнечелюстной узел нижнечелюстного нерва, языкоглоточного, блуждающего и тазового нервов и области их иннервации. Функция вегетативной нервной системы и ее значение для спортсменов.

#### ***Тема 6.2.5. Возрастные изменения центральной нервной системы***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям ЦНС.

Возрастные изменения спинного мозга и позвоночного столба, увеличение серого и белого вещества. Спинной мозг новорожденных (длина 14см); расположен на уровне II поясничного позвонка. Головной мозг новорожденного в среднем 390г у мальчиков и 355г у девочек – это 12-13% массы тела. Проследить возрастные изменения и соотношение с массой тела по возрастам. Возрастная скорость роста разных отделов головного мозга. Изменение расположения борозд и извилин по отношению к костям черепа и его швам. Оболочки мозга.

Синусы твердой мозговой оболочки и их проекция. Изменение вместимости подпаутинного пространства. Мозжечково-мозговая, межножковая и другие цистерны основания мозга. Ядра корковых анализаторов, усложнение строения коры полушарий конечного мозга. Дифференцировка функций коры конечного мозга и появление видов чувствительности. Возрастное формирование ядер анализаторов: слухового, зрительного, артикуляции (двигательного анализатора устной речи), двигательного анализатора письменной речи, слухового анализатора устной речи, зрительного анализатора письменной речи. Появление поведенческих актов различной сложности.

Усложнение связей лимбической системы с отделами мозга: с базальными ядрами, гипоталамусом, ретикулярной формацией. Классификация темпераментов человека. Наследование типов нервной системы и формирование темпераментов в онтогенезе. Нарушение психических функций. Характеристика сна, изменение потребности в нем в течение жизни. Глубина сна, фазы сна, значение сна для восстановления функций человека. Атрофия дендритного дерева, уменьшение размеров и количества нейронов.

### ***Тема 6.3. Органы чувств – сенсорные системы***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Сенсорные системы – специальные нервные аппараты, служащие для анализа внешних и внутренних раздражений. Классификация органов чувств (органы внешних чувств, органы восприятия гравитации, органы восприятия внутренних ощущений). Значение учения И.П. Павлова о развитии морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора. Классификация анализаторов. Анализаторы первой сигнальной системы: экстерорецепторы (слуха, зрения, вкуса, обоняния и осязания); анализаторы внутренней среды организма (проприорецепторы и интерорецепторы). Анализаторы второй сигнальной системы (анализаторы устной речи и анализаторы письменной речи).

#### ***Тема 6.3.1. Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы***

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки – фоторецепторы. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.

Значение вестибулярного аппарата в движениях человека при управлении положением головы и туловища. Восприятие положения тела в поле силы тяжести и ускорений прямолинейного движения.

Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации; рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора. Связь речевой деятельности человека со слуховой сенсорной системой.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Орган осязания. Функции, выполняемые кожей. Эпидермис. Дерма. Сосочковый и сетчатый слои кожи. Выводные протоки желез в коже. Зарисовать строение кожи.

### ***Тема 6.3.2. Возрастные изменения органов чувств***

*Самостоятельная работа – 6 часов*

Студенты готовят сообщения по возрастным изменениям органов чувств. Возрастные изменения размеров глазного яблока и его массы. Роговица, хрусталик, радужка, зрачок. Ресничное тело. Формирование зрительного нерва. Установление способности к аккомодации. Дальнозоркость и близорукость. Функция слезоотделения. Изменение размеров жирового тела и глазной щели. Цветовое зрение и его нарушения: дальтонизм и ахромазия.

Возрастные особенности органа слуха и равновесия. Изменение размеров и формы ушной раковины и наружного слухового прохода. Положение барабанной перепонки. Барабанная полость, ее стенки и жидкость в ней. Слуховая труба, ее длина и диаметр. Внутреннее ухо. Костные стенки полукружных каналов. Нарушения развития рецепторного аппарата (спирального органа), недоразвитие слуховых косточек, ведущее к врожденной глухоте. Дефекты положения, формы и строения наружного уха (уродства). Связь дефектов с недоразвитием нижней челюсти – микрогнатия и ее отсутствием – агнатия.

Возрастное формирование вкусового проводящего пути (продолговатый мозг, таламус, парагиппокампальная извилина, крючок, гиппокамп).

Обонятельный путь: обонятельные рецепторы, обонятельный тракт, крючок, парагиппокампальная извилина. Участие обонятельных импульсов в

формировании эмоциональных реакций через лимбическую систему (гипоталамус, гиппокамп, миндалевидное тело).

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Вопросы для подготовки к экзамену**

#### **I-й семестр**

#### **Человек как часть живой природы**

##### **Биологические закономерности организации живой природы**

1. Клеточный уровень организации живой материи.
2. Деление соматических и половых клеток. Набор хромосом в соматических и половых клетках.
3. Нейрогормональная регуляция в дифференциации пола.
4. Эмбриогенез. Этапы. Особенности эмбриогенеза человека.
5. Тканевой уровень организации материи.
6. Строение, местоположение и функции эпителиальной ткани.
7. Строение, местоположение и функции соединительной ткани.
8. Строение, местоположение и функции мышечной ткани.
9. Строение, местоположение и функции нервной ткани.
10. Уровни организации живой материи.

##### **Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

1. Строение кости.
2. Классификация костей.
3. Понятия «система органов» и «аппарат».
4. Функции скелета человека.
5. Отделы скелета человека.
6. Этапы развития кости в онтогенезе.
7. Строение кости как органа.

8. Классификация соединений костей.
9. Классификация синартрозов.
10. Общий план строения сустава.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы, укрепляющие сустав.
13. Классификация суставов.
14. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
15. Понятие о простых, сложных и комбинированных суставах.
16. Рост костей в длину и толщину. Инволютивные изменения в скелете.
17. Виды работ, выполняемые мышцами.
18. Стопа. Отделы стопы. Функциональное значение стопы. Своды стопы и мышцы, укрепляющие своды.
19. Функции мышечной системы. Возрастные изменения мышечной системы.
20. Строение мышцы как органа.
21. Классификация мышц.
22. Скелет пояса верхней конечности. Мышцы, участвующие в движении пояса верхней конечности.
23. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
24. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
25. Лучезапястный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в приведении и отведении кисти.
26. Кисть и ее отделы. Соединение между предплечьем и кистью. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании кисти.
27. Таз как целое; функциональное значение этого образования. Строение крестцово-подвздошного сустава.
28. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного сустава. Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра.
29. Строение костей, образующих тазобедренный сустав. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра.
30. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы,

участвующие в движении голени.

31. Суставы, в которых происходит движение стопы. Мышцы, участвующие в движении стопы.

32. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.

33. Схема строения позвонка. Особенности позвонков разных отделов. Мышцы, участвующие в скручивании туловища.

34. Строение и функциональное значение грудной клетки. Основные дыхательные мышцы.

35. Кости мозгового черепа и соединения между ними. Функциональное значение мозгового черепа. Мимические мышцы.

36. Кости лицевого черепа. Строение височно-нижнечелюстных суставов. Мышцы, участвующие в движении этих суставов.

37. Строение суставов, в которых происходит движение головы. Мышцы, участвующие в этих движениях.

38. Скелет грудной клетки. Строение и функции диафрагмы.

39. Соединения позвоночного столба. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.

40. Соединения грудной клетки. Слабозащищенные места туловища.

41. Особенности строения шейных позвонков. Мышцы, участвующие в сгибании туловища.

### **Динамическая анатомия**

1. План анализа положения или движения тела человека
2. Классификация движений
3. Внешние и внутренние силы, действующие в организме человека
4. Общий центр тяжести тела человека (ОЦТ), возрастные и половые особенности его местоположения
5. Центры тяжести отдельных частей тела человека
6. Методы определения ОЦТ человека
7. Центр объема тела человека
8. Удельный вес тела человека, его половые и возрастные особенности
9. Площадь опоры и ее характеристика

10. Виды равновесия тела человека, условия равновесия
11. Угол устойчивости тела, угол равновесия. Примеры из спортивной практики
12. Анатомическая характеристика антропометрического, спокойного, напряженного положений тела
13. Анатомическая характеристика ациклических движений на примерах из спортивной практики
14. Анатомическая характеристика циклических движений на примерах из спортивной практики
15. Анатомическая характеристика вращательных движений на примерах из спортивной практики

***Примерная тематика контрольных работ по избранному виду спорта***

1. Анатомический анализ низкого старта легкоатлета.
2. Анатомический анализ стойки боксера.
3. Анатомический анализ стартового положения пловца.
4. Анатомический анализ разных положений тела тяжелоатлета.
5. Анатомический анализ основной стойки фехтовальщика.
6. Анатомический анализ основной стойки стрелка.
7. Анатомический анализ выполнения движений в фехтовании.
8. Анатомический анализ стойки борца.

***План анатомического анализа положений или движений тела и его краткая характеристика:***

**I.** Описание положения тела спортсмена или его движения по фазам выполнения движения. Описание проводится на основе знаний данного вида спорта с использованием его понятийного аппарата и терминологии.

**II.** Анализ положения (движения) с точки зрения механики.

Описываются:

- взаимоотношения условий и сил, действующих при данном движении (положении);

- расположение общего центра тяжести (ОЦТ) тела и центры тяжести его отдельных звеньев; возможные перемещения ОЦТ от нормы в данном положении и при движении;

- площадь опоры;
- виды равновесия;
- условия равновесия;
- степень устойчивости тела.

Этот раздел реферата иллюстрируют два рисунка: положение тела в описываемой позе (или движение по фазам его выполнения) и площадь опоры (вид сверху). На общем рисунке обозначаются силы, действующие на тело, общий центр тяжести (ОЦТ), углы устойчивости.

### **III.** Положение звеньев опорно-двигательного аппарата.

При характеристике пассивной части опорно-двигательного аппарата необходимо описывать:

- положение каждого звена опорно-двигательного аппарата,
- сустав, в котором произошло это движение,
- ось, вокруг которой произошло движение в суставе.

### **IV.** Анализ состояния активной части опорно-двигательного аппарата.

В этом разделе необходимо:

- описать функциональные группы мышц, обеспечивающие данное положение или движение;
- установить состояние мышцы или группы мышц (напряжена, расслаблена, растянута, укорочена);
- проанализировать характер опоры мышц (проксимальная или дистальная);
- дать характеристику работы, выполняемой отдельными группами мышц (преодолевающая работа, уступающая, удерживающая или баллистическая).

### **V.** Особенности механизма внешнего дыхания.



Этот вопрос рассматривается как при нарушении нормального состояния компонентов данного механизма внешнего дыхания (грудной клетки и диафрагмы), так и спокойном равномерном дыхании.

Следует отметить:

- состояние грудной клетки (грудная клетка сдавлена или растянута);
- состояние межреберных мышц;
- положение и экскурсию диафрагмы;
- состояние мышц живота (при напряженных мышцах движения диафрагмы во время вдоха затруднены);
- тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный.

**VI.** Особенности расположения и функции органов системы обеспечения (желудка, печени, почек, сердца).

**VII.** Влияние рассматриваемого упражнения и данного вида спорта на организм:

- скелет,
- мышцы,
- внутренние органы,
- сердце,
- координацию движений,
- осанку и рессорные свойства стопы.

**VIII .** Выводы и практические рекомендации.

## **II-й семестр**

### **Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека**

1. Внутренние органы как органы системы обеспечения двигательной деятельности человека.
2. Классификация внутренних органов по строению.
3. Строение стенки полого внутреннего органа.
4. Общий план строения паренхиматозного внутреннего органа.

5. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
  6. Печень (проекция, внешнее строение и функции). Пути оттока желчи.
  7. Структурно-функциональная единица печени.
  8. Поджелудочная железа (проекция, строение и функции).
  9. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
  10. Брюшная полость. Брюшина. Образования брюшины. Интра-, мезо- и экстраперитонеальное расположение органов в полости брюшины.
  11. Отделы воздухоносных путей и особенности строения их стенки.
  12. Полость гортани. Механизм голосообразования.
  13. Хрящи гортани, их проекция и функции.
  14. Внешнее строение легких, их местоположение, отличие.
- Средостение.
15. Строение бронхиального дерева.
  16. Структурно-функциональная единица легкого.
  17. Макростроение почки. Местоположение. Фиксирующий аппарат.
- Смещение почек у спортсменов.
18. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
  19. Строение стенки мочевыводящих путей.
  20. Строение мужских половых органов и их функция.
  21. Строение женских половых органов и их функция.
  22. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.
  23. Сердечно-сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Изменения под действием физических нагрузок.
  24. Внешнее строение сердца и его проекция.
  25. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.
  26. Клапаны сердца.
  27. Круги кровообращения и их функциональное значение.
  28. Проводящая система сердца.
  29. Строение стенки сердца, изменения под действием физических нагрузок.

30. Закономерности расположения сосудов человека.
31. Строение стенки артериального сосуда, классификация по строению стенки, отличие от венозного сосуда. Возрастные изменения.
32. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
33. Микроциркуляторное русло, его функция.
34. Строение стенки венозного сосуда и факторы, способствующие движению крови по венозным сосудам.
35. Система верхней поллой вены.
36. Система нижней поллой вены.
37. Система воротной вены.
38. Классификация и функции лимфатической системы.
39. Строение, функции и топография лимфатических узлов.
40. Значение изучения лимфатической системы для спортсменов.

**Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления  
двигательной деятельности**

1. Строение нервной ткани и ее функции.
2. Классификация нейронов. Классификация рецепторов.
3. Строение, топография и функции белого и серого вещества мозга.
4. Классификация центральной нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
5. Оболочки спинного и головного мозга.
6. Строение спинного мозга и его функции.
7. Строение сегмента спинного мозга.
8. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.
9. Ветви спинномозгового нерва и их функции.
10. Шейное сплетение, его образование, проекция, ветви и область иннервации.
11. Плечевое сплетение, его образование, проекция, ветви и области иннервации.
12. Межрёберные нервы, их проекция и область иннервации.
13. Поясничное сплетение, его образование, ветви и область иннервации.

14. Крестцово-копчиковое сплетение, его образование, местоположение, ветви и область иннервации.
15. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.
16. Строение и функции продолговатого мозга.
17. Строение и функции заднего мозга.
18. Строение и функции среднего мозга.
19. Строение промежуточного мозга и его функции.
20. Строение конечного мозга и его функции.
21. Базальные ядра и их функциональное значение.
22. Микроскопическое строение коры больших полушарий конечного мозга.
23. Локализация анализаторов в коре больших полушарий конечного мозга.
24. Подкорковые зрительные центры и локализация в коре больших полушарий анализаторов зрительного нерва.
25. Классификация проводящих путей центральной нервной системы.
26. Отделы головного мозга, связанные с экстрапирамидными двигательными путями.
27. Взаимосвязь телосложения человека с особенностями функционирования и физиолого-биохимическими показателями.
28. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.
29. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.
30. Отличие симпатической нервной системы от парасимпатической нервной системы.
31. Железы внутренней секреции, их классификация.
32. Железы внутренней секреции, связанные с промежуточным мозгом.
33. Строение и функция надпочечников.
34. Строение глаза и ход зрительной информации.
35. Строение уха и ход слуховой информации.
36. Строение кожи.

37. Черепные нервы, их классификация, выход из мозга, основные функции.

38. Сенсорные системы человека.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры/ Под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2008.

2. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Анатомия человека. Учебник для высших учеб.завед. – М: Медицина, 2011.

3. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2011.

4. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Русско-латинский атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2008.

б) Дополнительная литература:

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. М.Р. Сапин, В.И. Сивоглаз. – 5-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2005.

2. Антропология: Курс лекций. В.Е. Дерябин. – М.: Изд-во Московского университета, 2009.

3. Антропология: учебник. Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та: Наука, 2008.

4. Морфология человека/ Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: изд-во МГУ, 1990.

5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: В 2-х кн. Учебник. Изд. «Оникс, Альянс-В», 2000.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.sportedu.ru/>

2. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке;

3. <http://www.lenta.ru/science> – сайт новостей в науке;
  4. <http://www.dic.academic.ru>;
  5. <http://www.nedug.ru/library>.
  6. <http://window.edu.ru>
  7. <http://humbio.ru>
  8. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;
  9. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;
  10. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;
  11. <http://www.anatomiya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
  12. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;
  13. <http://www.anatomiya-portal.info/> – Анатомический портал;
  14. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;
  15. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас.
- Строение Человека;
16. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека
  17. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
  - *Primal Pictures* на *Ovid* полный список продуктов трехмерных анатомических моделей человека (на CD)

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации – в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа-проектор; анатомический музей; таблицы; микроскопы, гистологические препараты.

129 – библиотека кафедры – микроскопы монокулярные 4 шт. и микроскоп бинокулярный;

130 – анатомический музей – натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты. Используется для занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и ноутбуком;

132-134 – препараторская и хранилище для анатомических препаратов;

144 –методический кабинет – анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; динамометры, медицинские весы;

146 – лаборантская комната – наборы таблиц;

131, 135,143,151,153,154 – секционные залы, учебные аудитории – доски аудиторные, парты, наборы таблиц, муляжи, барельефы, в 151 и 154 проекторы и экраны, для мультимедийного сопровождения лабораторных занятий;

- 152 – гистологическая лаборатория;
- 149 – кабинет компьютерной техники – 2 компьютера;
- 150а – компьютерный кабинет – 8 компьютеров, телевизор, плантограф, ноутбуки, комплект антропометрических инструментов;
- 162 – лекционная аудитория на 120 мест – проектор, рабочие место.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.Б.7 Анатомия человека для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) формам обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры

Форма промежуточной аттестации на заочной форме: 1 семестр *зачет*, 2 семестр *экзамен*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### I семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Скелет верхней и нижней конечностей</i>		10
2	<i>Скелет туловища и головы</i>		10
3	<i>Мышцы туловища и головы</i>		10
4	<i>Мышцы верхней и нижней конечностей</i>		20
5	<i>Динамическая анатомия (контрольная работа)</i>		20
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Анатомия на живом». Студент рассказывает об основных движениях в своем виде спорта, показывает на натурщике места прикрепления и расположения мышц, совершающих различные движения, работу этих мышц и оси, вокруг которых совершаются эти движения.</i>	10
3	<i>Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и</i>	5

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>диафрагмы»</i>	
4	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Строение и функция разных видов мышечной ткани. Гиперплазия и гипертрофия»</i>	10

## II семестр

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>2</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Внутренние органы</i>		15
2	<i>Сосудистая система</i>		15
3	<i>Центральная нервная система</i>		15
4	<i>Периферическая нервная система</i>		15
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**\*При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия во втором семестре*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»</i>	10

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального

количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.7 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **8** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 и 2 семестр.*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

**Цель освоения дисциплины** – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Дисциплина реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			1
	<i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста			2
	<i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			2

<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			2
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			2
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			2

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I семестр</b>							
<i>Часть I. Человек как часть живой природы</i>							
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы</b>		<b>I</b>		<b>2</b>			
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	<b>1</b>					
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	<b>1</b>					
1.3.	Тканевый уровень организации живой	<b>1</b>		<b>2</b>			

	материи						
<b>Раздел 2. Биология развития</b>		<b>I</b>		<b>2</b>			
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	<b>1</b>					
2.2.	Эмбриогенез человека	<b>1</b>		<b>2</b>			
<i><b>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</b></i>							
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		<b>I</b>		<b>6</b>	<b>70</b>		
3.1.	Введение в функциональную анатомию	<b>1</b>			<b>4</b>		
3.2.	Скелет человека. Его строение и функции	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
3.3.	Кости черепа	<b>1</b>			<b>4</b>		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	<b>1</b>			<b>6</b>		
3.5.	Кости верхней конечности	<b>1</b>			<b>6</b>		
3.6.	Кости нижней конечности	<b>1</b>			<b>6</b>		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	<b>1</b>	<b>2</b>				
3.8.	Соединения черепа	<b>1</b>			<b>2</b>		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	<b>1</b>			<b>6</b>		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	<b>1</b>			<b>2</b>		
3.14.	Мышцы шеи и головы	<b>1</b>			<b>2</b>		

3.15.	Мышцы туловища	1			6		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	1			4		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	1			4		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	1			2		
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>		<b>I</b>			<b>30</b>		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	1			6		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	1			6		
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	1			6		
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	1			6		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	1			6		
<b>Итого часов 1 семестр:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							<b>Зачет</b>
<b>II СЕМЕСТР</b>							
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>		<b>II</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
5.1.	Внутренние органы	2	2		4		
5.1.1.	Пищеварительная система	2		2	6		
5.1.2.	Дыхательная система	2			6		
5.1.3.	Мочевые органы	2			4		
5.1.4.	Половые органы	2			8		



5.2.	Сердечно-сосудистая система	2			6		
5.2.1.	Строение сердца и его работа	2		2	4		
5.2.2.	Сосуды большого круга кровообращения	2			10		
5.2.3	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	2			4		
5.2.4	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	2			18		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		<b>II</b>					
6.1.	Эндокринная система	2			9		
6.2.	Нервная система	2	2		10		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	2		2	18		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	2	2		6		
6.2.3.	Периферическая нервная система	2			10		
6.2.4.	Вегетативная нервная система	2			6		
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	2			6		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	2			4		
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	2			8		
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	2			6		
<b>Итого часов 2 семестр:</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>153</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>						<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>253</b>	<b>9</b>	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.8 «Безопасность жизнедеятельности»**

**Направление подготовки**  
49.03.01 «Физическая культура»

**Профиль подготовки**  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

**Уровень образования**  
Бакалавриат

**Форма обучения**  
Очная, заочная

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 25 от «16» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Карьёнов Сергей Рудольфович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
Спортивной медицины РГУФКСМиТ

Рецензент:

Щербинина Ю.Л., кандидат педагогических наук

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП): Б1.Б.8**

Настоящая дисциплина относится к базовой части профессионального цикла и изучается на 1 курсе, во 2-м семестре очного и в 1-м семестре заочного обучения.

Учебная дисциплина (модуль) «Безопасность жизнедеятельности» обеспечивает обязательный минимум знаний для профессиональной деятельности специалистов физической культуры.

Дисциплина непосредственно связана и базируется на сумме знаний и навыков, полученных студентами в ходе изучения таких дисциплин как «Математика», «Физика», «Информатика», «Экология», «Валеология», «Анатомия», «Психология» и других.

В свою очередь, знания, умения и навыки, полученные студентами при изучении этой дисциплины, используются при изучении других дисциплин, таких как «Теория и методика физической культуры», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Менеджмент физической культуры» и др., а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

Основные положения дисциплины должны быть использованы во взаимосвязи с дальнейшим изучением дисциплин профессионально цикла.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине **Безопасность жизнедеятельности, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель, задачи и структуру службы медицины катастроф;</li> <li>- методы и приёмы самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС природного, техногенного, социального и биолого-социального характера;</li> <li>- методы транспортировки поражённых и больных; знать основы ухода за больным.</li> </ul>	2	-	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи;</li> <li>- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты; пользоваться табельными средствами индивидуальной защиты;</li> <li>- осуществлять различные виды транспортировки поражённых и больных.</li> </ul>	2	-	1
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приёмами оказания доврачебной помощи при травмах;</li> <li>- приёмами оказания помощи в очаге бактериологического, химического или радиационного поражения;</li> <li>- приёмами использования простейших и табельных индивидуальных средств защиты.</li> </ul>	2	-	1
ОПК-7	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности;</li> <li>- требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при осуществлении профессиональной деятельности;</li> <li>- особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности;</li> <li>- приёмы оказания первой доврачебной помощи.</li> </ul>	2	-	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить инструктаж по мерам безопасности;</li> </ul>	2	-	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;</li> <li>- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;</li> <li>- навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности;</li> <li>- приёмами оказания первой доврачебной помощи.</li> </ul>	2	-	1
<b>ПК-7</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.;</li> <li>- процессы и механизмы акклиматизации – адаптации организма человека к новым климатическим условиям;</li> <li>- средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.</li> </ul>	2	-	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.</li> <li>- применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.</li> </ul>	2	-	1
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексом средств и методов акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.</li> </ul>	2	-	1

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	2	2	2	6		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	2		2	6		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	2	2	2	6		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	2			4		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	2	2	2	6		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	2	2	2	6		
7	Первая доврачебная помощь	2		4	6		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека	2		4	6		

Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности						
<b>Итого часов:</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>46</b>			<b>зачёт</b>

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1			8		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			8		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1	2	2	10		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			10		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1			10		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1		2	10		
7	Первая доврачебная помощь	1			6		



8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1			4		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>зачёт</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

**5.1.** Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины).

**5.2.** Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Вопросы, выносимые на зачет**

1. Основные понятия дисциплины БЖД.
2. Задачи БЖД.
3. Общие характеристики опасностей, причины.
4. Понятие идентификации опасностей.
5. Квантификация и таксономия опасностей.
6. Назначение и понятие номенклатуры опасностей.
7. Средства обеспечения безопасности.
8. Методы обеспечения безопасности.
9. Основные принципы обеспечения безопасности.
10. Методы исследования загазованности воздуха рабочей зоны. Линейно-колориметрический метод.
11. Методы исследования запыленности воздушной среды. Суть весового метода.
12. Исследование естественного производственного освещения. Суть метода Данилюка и его назначение.
13. Исследование искусственного производственного освещения.  
Классификация искусственного производственного освещения.

14. Исследование методов защиты от шума. Основные акустические понятия.
15. Методы и средства обеспечения безопасной работы за персональным компьютером.
16. Оказание доврачебной помощи при химических и термических ожогах.
17. Оказание доврачебной помощи при тепловом или солнечном ударе.
18. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
19. Способы транспортировки пораженных током.
20. Действия по сигналу «Воздушная тревога» (Радиационная опасность», «Химическая тревога»).
21. Гражданская оборона.
22. Чрезвычайная ситуация.
23. Силы и средства входящие в состав РСЧС.
24. Дезинфекция, дезинсекция и дератизация.
25. Действие шума на человека. Защита от шума.
26. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
27. Опасности, связанные с болезнями, передаваемые половым путем, и их профилактика.
28. Первая помощь при переохлаждении и обморожении.
29. Понятие о чрезвычайной ситуации техногенного характера.
30. Профилактика болезни «укачивания».
31. Первая помощь при аллергозах и поллинозах.
32. Первая медицинская помощь при обмороке.
33. Механическая асфиксия (приём «Буратино», приём «Геймлиха»).
34. Причины социальных опасностей и их классификация
35. Классификация лесных пожаров, способы тушения. Профилактика лесных пожаров.
36. Сигналы бедствия
37. Антропогенные изменения в природе. Формы антропогенного воздействия человека на биосферу.

38. Первая помощь при поражении электрическим током.
39. Оружие массового поражения, его классификация, поражающие факторы и защита от них
40. Правила поведения во время грозы
41. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИД. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики.
42. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.
43. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
44. Основные цели и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций
45. Лесные и торфяные пожары, их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.
46. Чрезвычайные ситуации метеорологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
47. Чрезвычайные ситуации гидрологической и морской гидрологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
48. Природные пожары: причины возникновения, характер явлений, способы защиты.
49. Эпидемии и пандемии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
50. Эпизоотии и панзоотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
51. Эпифитотии и панфитотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
52. Самооборона и ее правовые основы
53. Катастрофы с выбросами радиоактивных веществ.
54. Гидродинамические аварии и их последствия.
55. Влияние технических факторов на население.
56. Безопасность трудовой деятельности.

57. ЧС социального характера и их виды.
58. Безопасность жизнедеятельности при массовых беспорядках.
59. Выживание в случае потери работы.
60. Безопасность жизнедеятельности при ЧС криминального характера.
61. Необходимая самооборона, средства для самообороны и их использование.
62. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе.
63. Правила поведения при проведении террористических актов.
64. Безопасность жизнедеятельности в случае технической аварии и ее особенности.
65. Действия населения при объявлении аварии технического характера.
66. Действия населения при объявлении эвакуации в случае технической аварии.
67. Особенности безопасности жизнедеятельности на транспорте.
68. Соблюдение безопасности на городском транспорте.
69. Безопасность жизнедеятельности на авиарейсах.
70. БЖД на железнодорожном транспорте (в поездах, в момент аварии или пожара).
71. Безопасность в ванной комнате, кухне.
72. Электро- и тепло-безопасность в домашних условиях.
73. Безопасность при употреблении продуктов питания.
74. Защита от нападения (укусов) животных.
75. Общие правила БЖД в случае опасностей криминального характера.
76. Действия при защите жилья от нападения.
77. Соблюдение безопасности на улице.
78. Соблюдение безопасности на массовых мероприятиях.
79. Психологические проблемы безопасности. Основные типы психических состояний.
80. Реакции человека на опасность: тревога, страх, испуг, паника

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

### **а) Основная литература:**

1. Федоренко В.Н. Безопасность жизнедеятельности : учеб.пособие. Вып. 1: Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: задачи и состав войск и сил РСЧС и ГО / В.Н. Федоренко, И.А. Ротанов, В.Г. Подковыров ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2013. - 99 с.: ил.
2. Безопасность жизнедеятельности : учеб.для студентов учреждений высш. проф. образования / [С.А. Полиевский [и др.]] ; под ред. С.А. Полиевского. - М.: Академия, 2013. - 366 с.: ил.

### **б) дополнительная литература:**

1. Защита населения и объектов в чрезвычайных ситуациях. Радиационная безопасность: пособие : в 3 ч. Ч. 2: Система выживания населения и защита территорий в чрезвычайных ситуациях / С.В. Дорожко [и др.]. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Дикта, 2014. - 387 с.: ил.
2. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2015. - 227 с.: ил., табл.
3. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2014.
4. Терроризм (Это должен знать каждый). Рекомендации гражданам. Разработаны Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России по г. Москве и Московской области. - М.: Изд. «Изографус»,2014. – 45 стр.

5. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учеб.пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по мед. специальностям : доп. М-вом образования РФ / Г.С. Ястребов. - Изд. 9-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 415 с.: ил.

**в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1.Интернет-ресурсы: Агентство МЧС по мониторингу и прогнозированию ЧС /<http://www.amre.ru>

2.Наследухов А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий. — М.: Дрофа, 2014.

**г) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*- программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

*- современные профессиональные базы данных и информационные – справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

**1.** Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очная и заочная формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр очной, 1 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «ЧС природного характера»</i>	26-27	10
2	<i>Выступление на семинаре «ЧС социального характера»</i>	27-28	10
3	<i>Выступление на семинаре «Первая доврачебная помощь»</i>	28-29	10
4	<i>Выступление на семинаре «Защита населения в ЧС»</i>	29-30	10
5	<i>Тестирование по теме «Факторы выживания»</i>	31-32	10
6	<i>Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»</i>	32-33	10
7	<i>Написание реферата по предложенной тематике</i>	34-35	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<i>Зачёт</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Тестирование по теме «Факторы выживания»</i>	10
2	<i>Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»</i>	10
3	<i>Написание реферата по предложенной тематике</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.8 «Безопасность жизнедеятельности»**

**Направление подготовки**  
49.03.01 «Физическая культура»

**Профиль подготовки**  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

**Уровень образования**  
Бакалавриат

**Форма обучения**  
Очная, заочная

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**2.Семестры освоения дисциплины:** 2 семестр очного и 1 семестр заочного обучения.

### **3.Цель освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### **4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»**

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны владеть следующей общекультурной компетенцией (ОК):

**ОК-9** - Способность использовать приёмы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях.

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

**ПК -7** - Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учётом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

### 5.Краткое содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	2	2	2	6		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	2		2	6		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	2	2	2	6		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	2			4		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	2	2	2	6		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	2	2	2	6		
7	Первая доврачебная помощь	2		4	6		

<b>8</b>	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	2		4	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>46</b>		<b>зачёт</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1			8		
<b>2</b>	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			8		
<b>3</b>	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1	2	2	10		
<b>4</b>	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			10		
<b>5</b>	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1			10		
<b>6</b>	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1		2	10		
<b>7</b>	Первая доврачебная помощь	1			6		
<b>8</b>	Обеспечение комфортных условий	1			4		

	для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности						
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>зачёт</b>	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Педагогики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.9.1 Педагогика»**

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 - Физическая культура**

Направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол №57 от «27» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Педагогики

Протокол № 19 от «10» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Киселева Е.В. к.п.н , профессор кафедры  
Левченкова Т.В. к.п.н, профессор кафедры  
Спицына и.А. ст. преподаватель кафедры

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Педагогика» являются:

- передача и закрепление базовых знаний по педагогике;
- формирование умений по педагогически целесообразному взаимодействию с учащимися в профессиональной деятельности в сфере физической культуре и спорта. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Педагогика» входит в базовую часть дисциплин ОПОП бакалавриата направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиля подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Учебная дисциплина «Педагогика» является важнейшей частью базовых дисциплин, которые предполагают освоение студентами фундаментальных знаний по различным отраслям наук.

Данная учебная дисциплина находится во взаимосвязи с преподаваемыми дисциплинами: «Анатомия», «Философия», «Физиология», «Биохимия», «Психология», которые помогут быстрее адаптироваться к условиям освоения педагогической дисциплине.



**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная форма обучения(ускоренная)
1	3	5	6	7
<b>ОК-7</b>	<p><b>Знать:</b> пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.</p>	3 (1,2п) 4 (3п)	3	2
<b>ОПК-2</b>	<p><b>Знать</b> основы дидактики; требования образовательных стандартов</p> <p><b>Уметь:</b> применять в профессиональной деятельности положения дидактики</p>	3 (1,2п) 4 (3п)	3	2
<b>ОПК-4</b>	<p><b>Знать:</b> общие основы педагогики; цель, задачи и методы педагогической деятельности; характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности</p> <p><b>Уметь:</b> применять в профессиональной деятельности, комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса.</p>	3 (1,2п) 4 (3п)	3	2
<b>ПК-1</b>	<p><b>Знать:</b> основные положения и принципы педагогики; методы педагогического контроля и контроля качества обучения</p> <p><b>Уметь:</b> использовать в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения;</p>	3 (1,2п) 4 (3п)	3	2

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа.  
очная форма обучения 1,2 поток

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	3	6	12	14		
2	Тема: Педагогика как наука	3	2	2	4		
3	Тема: История развития педагогической науки	3	2	6	6		
4	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	3	2	4	4		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	3	8	16	28		
	Тема: Основы теории обучения	3	4	6	8		
	Тема: Основы теории воспитания	3	4	6	8		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	3		2	6		
	Тема: Воспитание в семье	3		2	6		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	3		2	8		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	3		2	6		
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	3	2	4	8		
	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	3	2	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>16</b>	<b>34</b>	<b>58</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### очная форма обучения 3 поток

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		
<b>2</b>	Тема: Педагогика как наука	4	2	2	4		
<b>3</b>	Тема: История развития педагогической науки	4	2	6	6		
<b>4</b>	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	4	2	4	4		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>28</b>		
	Тема: Основы теории обучения	4	4	6	8		
	Тема: Основы теории воспитания	4	4	6	8		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	4		2	6		
	Тема: Воспитание в семье	4		2	6		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	4		2	6		
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	4	2	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>16</b>	<b>34</b>	<b>58</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
<b>2</b>	Тема: Педагогика как наука	<b>3</b>	2	2	4		
<b>3</b>	Тема: История развития педагогической науки	<b>3</b>			6		
<b>4</b>	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	<b>3</b>		4	10		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>46</b>		
	Тема: Основы теории обучения	<b>3</b>		2	16		
	Тема: Основы теории воспитания	<b>3</b>			16		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	<b>3</b>			4		
	Тема: Воспитание в семье	<b>3</b>			10		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	<b>3</b>			<b>20</b>		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	<b>3</b>			20		
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	<b>3</b>			<b>12</b>		
	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	<b>3</b>			12		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### Заочная (Ускоренная форма обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	2	2	4	22		
2	Тема: Педагогика как наука	2	2	2	4		
3	Тема: История развития педагогической науки	2			6		
4	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	2		2	12		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	2		2	46		
	Тема: Основы теории обучения	2		2	16		
	Тема: Основы теории воспитания	2			16		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	2			4		
	Тема: Воспитание в семье	2			10		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	2			20		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	2			20		
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	2			12		
	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	2			12		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачёту:**

1. Предмет педагогики, связь педагогики с другими науками, дифференциация педагогики.
2. Основы педагогики, понятийный аппарат
3. Сущность категорий педагогики: воспитание, обучение образование.
4. Система педагогических понятий.
5. Методы исследование в педагогике.
6. Педагогика как теоретическая наука и искусство.
7. История развития зарубежной педагогики.
8. Основные вехи развития педагогики в России.
9. Теоретические основы и выдающиеся представители современной педагогики.
10. Образование как социокультурный феномен и педагогический процесс.
11. Современная система образования в России: типы образовательных учреждений, образовательные стандарты и программы.
12. Отличительные особенности современной образовательной системы.
13. Дидактика как относительно самостоятельная часть педагогической теории.
14. Сущность дидактики ее понятийный аппарат.
15. Понятийный аппарат дидактики
16. Принципы и правила обучения
17. Образование как педагогический процесс. Функции педагогического процесса.
18. Закономерности педагогического процесса

19. Определяющие компоненты педагогического процесса – обучение и воспитание.
20. Структура процессов обучения и воспитания.
21. Закономерности и принципы обучения.
22. Этапы процесса обучения.
23. Общие формы организации учебной деятельности.
24. Методы, приёмы, средства обучения процессом.
25. Понятийный аппарат теории воспитания.
26. Закономерности и принципы воспитания.
27. Этапы воспитательного процесса.
28. Методы, средства и формы воспитания.
29. Воспитание личности в коллективе.
30. Гуманистические ориентиры современного воспитания.
31. Факторы формирования личности.
32. Внешние и внутренние факторы формирования личности.
33. Ведущий фактор развития и формирования личности.
34. Роль активности личности в собственном развитии.
35. Персонализация воспитания.
36. Сущность понятий «возраст», «возрастной период», «возрастная периодизация».
37. Возрастные периодизации в истории педагогики и современная периодизация детства.
38. Необходимость учёта возрастных особенностей в процессе воспитания личности как педагогический принцип.
39. Особенности развития и воспитания детей младенческого возраста.
40. Особенности развития и воспитания детей преддошкольного возраста.
41. Особенности развития и воспитания детей дошкольного возраста.
42. Особенности развития и воспитания детей младшего школьного возраста.
43. Особенности развития и воспитания детей подросткового возраста.
44. Особенности развития и воспитания детей старшего школьного возраста.

45. Роль семьи в воспитании и обучении ребёнка.
46. Роль социальных институтов в обучении и воспитании детей.
47. Общие модели отношений в семьях. Принципы современного семейного воспитания.
48. Содержание семейного воспитания. Общие методы и правила семейного воспитания.
49. Оценка эффективности семейного воспитания.
50. Особенности личности и деятельности педагога.
51. Профессионально значимые личностные качества педагога
52. Компоненты педагогического мастерства;
53. Методы педагогической деятельности.
54. Педагогические способности: сущность и значение.
55. Педагогическое мастерство спортивного педагога
56. Основные принципы управления образовательными учреждениями
57. Школа как педагогическая система и объект научного управления
58. Нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения
59. Законодательная база образования в Российской Федерации
60. Педагогический коллектив образовательного учреждения. Главные функции руководителя образовательного учреждения
61. Контроль и регулирование деятельности образовательного учреждения

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

Рекомендуемая литература (основная)

1. Джуринский, А.Н. Зарубежная педагогика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по педагог. специальностям / А.Н. Джуринский. - М.: Гардарики, 2008. - 383 с.
2. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: учеб. для студентов вузов / Г.М. Коджаспирова. - М.: Гардарики, 2009. - 527 с.



- 3.Латышина, Д.И. История педагогики и образования: учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям/ Д.И. Латышина. - М.: Гардарики, 2008. - 527 с.
- 4.Подласый, И.П. Педагогика: учеб. пособие/ И.П. Подласый. - М.: Высш. образование: Юрайт, 2009. - 540 с.
- 5.Сластенин, В.А. Педагогика: учеб. для студентов вузов/ В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов ; под ред. В.А. Сластенина. - М.: Academia, 2012. - 608 с.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 1.Виненко, В.Г. Общие основы педагогики : учеб. пособие / В.Г. Виненко. - М.: Дашков и К, 2009. - 297 с.
- 2.Гребенюк, О.С. Общие основы педагогики : учеб. для студентов вузов / О.С. Гребенюк, М.И. Рожков. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 160 с.
- 3.История педагогики и образования: учеб. пособие для студентов вузов / Под ред. З.И. Васильевой. - М.: Academia, 2008. - 429 с.
- 4.Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах / Г.М. Коджаспирова. - Высш. образование. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 254 с.
- 5.Краевский, В.В. Общие основы педагогики: учеб. пособие для студентов вузов / В.В. Краевский. - М.: Academia, 2008. - 255 с.
- 6.Орлова, А.П. История педагогики : учеб. пособие для студентов вузов / А.П. Орлова, Н.К. Зинькова, В.В. Тетерина ; под ред. А.П. Орловой. - Минск: ИВЦ Минфина, 2009. - 375 с.

а)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

[www.ug.ru](http://www.ug.ru)

<http://www.setilab.ru/>

<http://www.courier-edu.ru/>

б) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы для ОПОП подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Педагогика** для обучающихся *Института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности **Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной формам обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очной (1,2), 4 семестр (3п) и 4 семестр заочной , 2 семестр ускоренной заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации *дифференцированный зачет*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

#### Очная форма обучения (1,2поток)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»	3 неделя	5
2	Написание реферата по теме «История педагогики»	4-5	10
3	Контрольная работа по разделу(модулю) «Факторы влияющие на развитие личности»	6	5
4	Деловая игра « Возрастные и индивидуальные особенности развития»	7	10
5	Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»	10	15
6	Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»	12	15
8	Выступление на семинаре «Семейное воспитание»	13	5
9	Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»	15	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>дифференцированный зачет</i>		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Очная форма обучения (Зпоток)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»	24 неделя	5
2	Написание реферата по теме «История педагогики»»	25,31	10
3	Контрольная работа по разделу(модулю) «Факторы влияющие на развитие личности»	32	5
4	Деловая игра « Возрастные и индивидуальные особенности развития»	33	10
5	Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»	35	15
6	Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»	37	15
8	Выступление на семинаре «Семейное воспитание»	38	5
9	Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»	40	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Заочная форма обучения

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме «История педагогики»»</i>	10
3	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Факторы влияющие на развитие личности»</i>	5
4	<i>Деловая игра « Возрастные и индивидуальные особенности развития»</i>	10
5	<i>Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»</i>	15
6	<i>Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»</i>	15
8	<i>Выступление на семинаре «Семейное воспитание»</i>	5
9	<i>Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»</i>	10
10	<i>Посещение занятий</i>	10
	<b>дифференцированный зачет</b>	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»</i>	5
2	<i>Защита таблицы « Возрастные и индивидуальные особенности развития»</i>	10
3	<i>Составление конспекта по разделу «Теория обучения»</i>	15
4	<i>Составление конспекта по разделу «Теория воспитания»</i>	15
6	<i>Подготовка доклада с презентацией по теме «Семейное воспитание»</i>	10
7	<i>Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## У. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра Педагогики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.9.1. Педагогика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

**Направление подготовки/специальность: Физическая культура**  
(код и наименование)

**Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта**  
(наименование)

**Уровень образования: бакалавриат,**

**Форма обучения: очная и заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)**

**Год набора 2016 г.**

**Москва – 2017г.**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 3.

2.Целями освоения дисциплины (модуля) являются:

передача и закрепление базовых знаний по педагогике; формирование умений по педагогически целесообразному взаимодействию с учащимися в профессиональной деятельности в сфере физической культуре и спорта.

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочная форма обучения(ускоренная)
1	3	5	6	7
<b>ОК-7</b>	<b>Знать:</b> пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; <b>Уметь:</b> анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.	3 (1,2п) 4 (3п)	3	2
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать</b> основы дидактики; требования образовательных стандартов <b>Уметь:</b> применять в профессиональной деятельности положения дидактики	3 (1,2п) 4 (3п)	3	2
<b>ОПК-4</b>	<b>Знать:</b> общие основы педагогики; цель, задачи и методы педагогической деятельности; характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности,	3 (1,2п) 4 (3п)	3	2



	коммуникативности <b>Уметь:</b> применять в профессиональной деятельности, комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса.			
<b>ПК-1</b>	<b>Знать:</b> основные положения и принципы педагогики; методы педагогического контроля и контроля качества обучения <b>Уметь:</b> использовать в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения;	<b>3</b> <b>(1,2п)</b> <b>4</b> <b>(3п)</b>	3	2

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетных единицы, 108 академических часа.**

**очная форма обучения 1,2 поток**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		
<b>2</b>	Тема: Педагогика как наука	<b>3</b>	2	2	4		
<b>3</b>	Тема: История развития педагогической науки	<b>3</b>	2	6	6		
<b>4</b>	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	<b>3</b>	2	4	4		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>28</b>		
	Тема: Основы теории обучения	<b>3</b>	4	6	8		
	Тема: Основы теории воспитания	<b>3</b>	4	6	8		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	<b>3</b>		2	6		

	Тема: Воспитание в семье	3		2	6		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	3		2	8		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	3		2	6		
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	3	2	4	8		
	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	3	2	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>16</b>	<b>34</b>	<b>58</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### очная форма обучения 3 поток

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		
<b>2</b>	Тема: Педагогика как наука	4	2	2	4		
<b>3</b>	Тема: История развития педагогической науки	4	2	6	6		
<b>4</b>	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	4	2	4	4		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>28</b>		
	Тема: Основы теории обучения	4	4	6	8		
	Тема: Основы теории воспитания	4	4	6	8		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	4		2	6		
	Тема: Воспитание в семье	4		2	6		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
	Тема: Личность и деятельность	4		2	6		

	педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.						
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	4	2	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>16</b>	<b>34</b>	<b>58</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### Заочная форма дисциплины

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
<b>2</b>	Тема: Педагогика как наука	<b>3</b>	2	2	4		
<b>3</b>	Тема: История развития педагогической науки	<b>3</b>			6		
<b>4</b>	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	<b>3</b>		4	10		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>46</b>		
	Тема: Основы теории обучения	<b>3</b>		2	16		
	Тема: Основы теории воспитания	<b>3</b>			16		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	<b>3</b>			4		
	Тема: Воспитание в семье	<b>3</b>			10		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	<b>3</b>			<b>20</b>		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика	<b>3</b>			20		

	педагогической деятельности в физической культуре и спорте.						
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	<b>3</b>			<b>12</b>		
	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	<b>3</b>			<b>12</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### Заочная (Ускоренная форма обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>		
<b>2</b>	Тема: Педагогика как наука	<b>2</b>	2	2	4		
<b>3</b>	Тема: История развития педагогической науки	<b>2</b>			6		
<b>4</b>	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития	<b>2</b>		2	12		
	<b>Раздел: Основы обучения и воспитания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>46</b>		
	Тема: Основы теории обучения	<b>2</b>		2	16		
	Тема: Основы теории воспитания	<b>2</b>			16		
	Тема: Гуманистические ориентиры современного воспитания	<b>2</b>			4		
	Тема: Воспитание в семье	<b>2</b>			10		
	<b>Раздел: Педагог как личность и профессионал</b>	<b>2</b>			<b>20</b>		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.	<b>2</b>			20		
	<b>Раздел: Управление образовательными системами</b>	<b>2</b>			<b>12</b>		

	Тема: Образовательное учреждение как объект управления и руководства	2			12		
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>			<b>Дифференцированный зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт Гуманитарный

Кафедра психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»  
МОДУЛЬ**

**«Б1.Б.9.2 Психология»**

Направление подготовки

49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки "Спортивная подготовка в избранном виде спорта"

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Психология и педагогика»  
модуль «Психология»  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 57 от «27» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Психологии  
(наименование)  
Протокол № 33 от «17» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Психология и педагогика» модуль «Психология» является: формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

Дисциплина изучается на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Психология и педагогика» модуль «Психология» относится к основной части рабочей учебной программы Б1.Б.9.2 для набора 2016 года.

Изучение модуля «Психология» начинается уже после изучения базовых дисциплин «Педагогика», «Философия», «История», «Концепции современного естествознания» и продолжается при изучении следующих дисциплин «Социология», «Научно-методическая деятельность», «Спортивная медицина», «Психология физической культуры и спорта».

Достижение требуемого уровня знаний и умений обеспечивается путём проведения различных видов занятий, также практикой по получению первичных профессиональных умений и навыков и практикой по получению профессиональных умений и профессионального опыта профессиональной деятельности.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК -6				
Начальный этап	<b>Знать:</b> - особенности влияния социальной среды на	1(4сем)		1(2 сем)



(знания)	формирование личности и мировоззрения человека;			
Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> - выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики ;	2(4сем)		2(2сем)
Завершающий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> - способностями к конструктивной критике и самокритике. - умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях, - навыками воспринимать разнообразие и культурные различия, принимать социальные и этические обязательства.	3(4сем)		3(2сем)
<b>ОПК -1</b>				
Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности	1(4сем)		1(2сем)
Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> использовать знания психологических особенностей - психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;	2(4сем)		2(2сем)
Завершающий этап (навык)	<b>Владеть</b> методиками для определения психологических особенностей - психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;	3(4сем)		3(2сем)
<b>ПК-10</b>				
Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	1(4сем)		1(2сем)
Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	2(4сем)		2(2сем)
Завершающий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	3(4сем)		3(2сем)

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины «Психология и Педагогика» модуля «Психология» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

**Очная форма обучения 4 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	4	2	4	4		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	4		4	4		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	4		4	4		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	4	2	4	4		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	4	2	4	4		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	4	2	4	4		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	4	2	4	4		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	4	2	2	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>12</b>	<b>30</b>	<b>66</b>		<b>Диф.зачет</b>

## Заочная форма обучения 2 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	2	2		12		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	2		2	12		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	2		2	12		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	2		2	12		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	2		2	12		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	2			12		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	2			12		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	2			14		
<b>Итого часов:108</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Диф.зачет</b>

### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Психология».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке

по дисциплине (модулю) «Психология» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Психология».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Психология».

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Психология и педагогика» модуль «Психология» для студентов очной в 4 семестре и заочной формы обучения в 4 семестре**

1. Предмет и задачи психологии.
2. Современная практическая психология: основные направления и задачи.
3. Понятие о психологическом консультировании, психокоррекции, психотерапии.
4. Организационные методы, их роль и место в психологическом исследовании. Эмпирические методы психологического исследования.
5. Виды эмпирических методов, их характеристика.
6. Обсервационные методы в психологии.
7. Экспериментальные методы в психологическом исследовании.
8. Психодиагностические методы исследования в психологии.
9. Понятие о психике. Структура психики человека.
10. Психические процессы, их место в структуре психики.
11. Понятие о познавательных психических процессах.
12. Память как познавательный психический процесс.
13. Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности.
14. Внимание как познавательный психический процесс деятельности.
15. Виды мышления.
16. Речь как познавательный психический процесс.
17. Понятие о регулятивных психических процессах.
18. Эмоции как регулятивный психический процесс.
19. Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности.
20. Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности.
21. Чувства и потребности личности.
22. Проблема личности в психологии и педагогике.
23. Психолого-педагогические закономерности формирования личности.
24. Активность личности и ее источники.
25. Социализации личности.
26. Личность как объект и субъект управления.
27. Личность руководителя.
28. Темперамент как индивидуально-психологическая особенность личности и его свойства.
29. Психолого-педагогические основы воспитания характера.
30. Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике.
31. Малая группа как объект психолого-педагогического анализа.

32. Психология межличностных отношений.
33. Проблема психологии общения.
34. Общение как социально-психологическое явление.
35. Виды общения, их сущность и основные характеристики.
36. Психологические особенности делового и управленческого общения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### а) Основная литература:

- Бондаренко, А.Ф. Основы психологии : учеб. для студентов гуманитар. вузов / А.Ф. Бондаренко. - Киев: Освита Украины, 2009. - 327 с.: ил. [190336](#)
- Каменская, Е.Н. Психология личности : конспект лекций / Е.Н. Каменская. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 157 с.: ил. [187053](#)
- Крысько, В.Г. Психология и педагогика : Завтра экзамен / В.Г. Крысько. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 272 с. [177810](#)
- Никандров, В.В. Психология : учебник / В.В. Никандров. - М.: Проспект: [ТК Велби], 2008. - 911 с.: ил. [37192](#)

### б) Дополнительная литература:

- Андреева, Г.М. Социальная психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Психология" : рек. М-вом образования РФ / Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2009. - 265 с.: ил. [185402](#)
- Анцупов, А.Я. Конфликтология : учеб. пособие / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 490 с.: ил. [182745](#)
- Байковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : монография / Ю.В. Байковский. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 260 с.: ил. [193478](#)
- Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (030301), "Менеджмент орг." (080507), "Упр. персоналом" (080505) : рек. УМЦ "Проф. учеб." / Г.Х. Бакирова. - М.: Юнити, 2009. - 439 с.: ил. [184697](#)
- Бекоева, Д.Д. Практическая психология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психолог. специальностям : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / Д.Д. Бекоева. - М.: Academia, 2009. - 191 с.: ил. [184434](#)
- Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил. [184582](#)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: <http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://www.imaton.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Психология», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение модуля «Психология».**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet .

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Психология и Педагогика» модуль «Психология» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направления 49.03.01 "Физическая культура" профилю "Спортивная подготовка в избранном виде спорта" 2 курса очной и 1 курса заочной формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.

Сроки изучения модуля «Психология» 4 семестр очной и 2 семестр заочной форм обучения.

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения – дифференцированный зачет.

Форма промежуточной аттестации: для заочной формы обучения – дифференцированный зачет.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре по разделу 1. «Предмет и объект психологии как самостоятельной науки».	27	5
2	Выступление на семинаре по разделу 2. «Общее представление о психике и сознании человека».	29	5
3	Выступление на семинаре по разделу 3. «Основные формы отражения психики и их взаимосвязь».	31	5
4	Выступление на семинаре по разделу 4. «Индивидуально-психологические особенности человека»	33	5
5	Ответы на вопросы к собеседованию	В течение семестра с 27 недели по 44	25
6	1. Написание реферата по одной из тем: 2. Виды эмпирических методов, их характеристика. 3. Обсервационные методы в психологии. 4. Экспериментальные методы в психологическом исследовании. 5. Психодиагностические методы исследования в психологии. 6. Понятие о психике. Структура психики человека. 7. Психические процессы, их место в структуре психики. 8. Понятие о познавательных психических процессах.	В течение семестра	10

	9.Память как познавательный психический процесс. 10.Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности. 11.Внимание как познавательный психический процесс деятельности. 12.Виды мышления. 13.Речь как познавательный психический процесс.		
7	<i>Презентация по разделу 3 «Основные формы отражения психики и их взаимосвязь».</i>	34	5
8	<i>Презентация по разделу 4 «Индивидуально-психологические особенности человека».</i>	36	5
9	<i>Презентация по разделу 5 «Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности».</i>	39	5
10	<i>Презентация по разделу 6 «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение».</i>	41	5
11	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	5
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>45</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по вариантам (пример): 1.Психодиагностические методы исследования в психологии. 2.Понятие о психике. Структура психики человека.</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре Раздел 7. «Социально–психологический климат группы, пути его регуляции»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности».</i>	5
5	<i>Подготовка эссе «Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**



**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра психологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»  
МОДУЛЬ**

**«Б1.Б.9.2 Психология»**

Направление подготовки

49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки "Спортивная подготовка в избранном виде спорта"

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость модуля «Психология»:** составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

**2.Семестр(ы) освоения модуля «Психология»:** 4 семестр очной и 2 семестр заочной форм обучения.

**3.Цель освоения модуля «Психология»:** формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

**4.Перечень планируемых результатов обучения модуля «Психология»:**

**ОК-6-** формировать способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

**ОПК-1** – формировать способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ПК-10** – формировать способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

**5.Краткое содержание модуля «Психология»:**

**Очная форма обучения 4 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной	4	2	4	4		

	науки.						
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	4		4	4		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	4		4	4		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	4	2	4	4		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	4	2	4	4		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	4	2	4	4		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	4	2	4	4		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	4	2	2	6		
<b>Итого часов:108</b>		<b>12</b>	<b>30</b>	<b>66</b>			<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения 2 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	2	2		12		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	2		2	12		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	2		2	12		

<b>4</b>	<i>Тема 4.</i> Индивидуально-психологические особенности человека.	<b>2</b>		2	12		
<b>5</b>	<i>Тема 5.</i> Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	<b>2</b>		2	12		
<b>6</b>	<i>Тема 6.</i> Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	<b>2</b>			12		
<b>7</b>	<i>Тема 7.</i> Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	<b>2</b>			12		
<b>8</b>	<i>Тема 8.</i> Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	<b>2</b>			14		
<b>Итого часов:108</b>		<b>2</b>		<b>8</b>	<b>98</b>		<b>Диф.зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра психологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Психология и педагогика»  
МОДУЛЯ**

**«Б1.Б.9.2 Психология»**

Направление подготовки

49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки "Спортивная подготовка в избранном виде спорта"

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

**Ускоренное обучение на базе ВПО**

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины  
«Психология и педагогика»  
модуль «Психология»  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
**Протокол № 57 от «27» апреля 2016 г.**

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Психологии  
(наименование)  
**Протокол № 33 от «17» мая 2017 г.**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент  
кафедры психологии

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Психология и Педагогика» модуль «Психология» является: формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Психология и Педагогика» модуль «Психология» относится к базовой части рабочей учебной программы Б1.Б.9.2 для набора 2016 года.

Изучение модуля «Психология» начинается уже после изучения базовых дисциплин «Педагогика», «Философия», «История», «Концепции современного естествознания» и продолжается при изучении следующих дисциплин «Социология», «Научно-методическая деятельность», «Спортивная медицина», «Психология физической культуры и спорта».

Достижение требуемого уровня знаний и умений обеспечивается путём проведения различных видов занятий, также практикой по получению первичных профессиональных умений и навыков и практикой по получению профессиональных умений и профессионального опыта профессиональной деятельности.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК -6</b>				
Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - особенности влияния социальной среды на формирование личности и мировоззрения человека;			1(2сем)



Продвину- тый этап (умения)	<b>Уметь:</b> - выделять, формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики ;			2(2сем)
Завершаю- щий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> - способностями к конструктивной критике и самокритике. - умениями работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях, - навыками воспринимать разнообразие и культурные различия, принимать социальные и этические обязательства.			3(2сем)
<b>ОПК -1</b>				
Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности			1(2сем)
Продвину- тый этап (умения)	<b>Уметь:</b> использовать знания психологических особенностей - психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;			2(2сем)
Завершаю- щий этап (навык)	<b>Владеть</b> методиками для определения психологических особенностей - психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;			3(2сем)
<b>ПК-10</b>				
Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			1(2сем)
Продвину- тый этап (умения)	<b>Уметь:</b> - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.			2(2сем)
Завершаю- щий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			3(2сем)

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины «Психология и Педагогика» (модуль) «Психология» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

заочная форма обучения 2 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	2	2		13		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	2		2	13		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	2		2	13		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	2		2	13		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	2			12		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	2			12		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	2			12		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	2			12		
<b>Итого часов:108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифф.зачет</b>

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Психология».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Психология» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Психология».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Психология».

**Примерный перечень вопросов к диф.зачету по дисциплине «Психология и Педагогика» модуль «Психология» для студентов заочной формы обучения в 2 семестре**

1. Предмет и задачи психологии.
2. Современная практическая психология: основные направления и задачи.
3. Понятие о психологическом консультировании, психокоррекции, психотерапии.
4. Организационные методы, их роль и место в психологическом исследовании. Эмпирические методы психологического исследования.
5. Виды эмпирических методов, их характеристика.
6. Обсервационные методы в психологии.
7. Экспериментальные методы в психологическом исследовании.
8. Психодиагностические методы исследования в психологии.
9. Понятие о психике. Структура психики человека.
10. Психические процессы, их место в структуре психики.
11. Понятие о познавательных психических процессах.
12. Память как познавательный психический процесс.
13. Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности.
14. Внимание как познавательный психический процесс деятельности.
15. Виды мышления.
16. Речь как познавательный психический процесс.
17. Понятие о регулятивных психических процессах.
18. Эмоции как регулятивный психический процесс.
19. Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности.
20. Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности.
21. Чувства и потребности личности.
22. Проблема личности в психологии и педагогике.
23. Психолого-педагогические закономерности формирования личности.
24. Активность личности и ее источники.
25. Социализации личности.
26. Личность как объект и субъект управления.
27. Личность руководителя.
28. Темперамент как индивидуально-психологическая особенность личности и его свойства.
29. Психолого-педагогические основы воспитания характера.
30. Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике.
31. Малая группа как объект психолого-педагогического анализа.
32. Психология межличностных отношений.
33. Проблема психологии общения.

34. Общение как социально-психологическое явление.
35. Виды общения, их сущность и основные характеристики.
36. Психологические особенности делового и управленческого общения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### а) Основная литература:

Бондаренко, А.Ф. Основы психологии : учеб. для студентов гуманитар. вузов / А.Ф. Бондаренко. - Киев: Освита Украины, 2009. - 327 с.: ил. [190336](#)

Каменская, Е.Н. Психология личности : конспект лекций / Е.Н. Каменская. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 157 с.: ил. [187053](#)

Крысько, В.Г. Психология и педагогика : Завтра экзамен / В.Г. Крысько. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 272 с. [177810](#)

Никандров, В.В. Психология : учебник / В.В. Никандров. - М.: Проспект: [ТК Велби], 2008. - 911 с.: ил. [37192](#)

### б) Дополнительная литература:

Андреева, Г.М. Социальная психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Психология" : рек. М-вом образования РФ / Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2009. - 265 с.: ил. [185402](#)

Анцупов, А.Я. Конфликтология : учеб. пособие / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 490 с.: ил. [182745](#)

Байковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : монография / Ю.В. Байковский. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 260 с.: ил. [193478](#)

Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (030301), "Менеджмент орг." (080507), "Упр. персоналом" (080505) : рек. УМЦ "Проф. учеб." / Г.Х. Бакирова. - М.: Юнити, 2009. - 439 с.: ил. [184697](#)

Бекоева, Д.Д. Практическая психология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психолог. специальностям : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / Д.Д. Бекоева. - М.: Academia, 2009. - 191 с.: ил. [184434](#)

Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил. [184582](#)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: <http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://www.imaton.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Психология»,

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение модуля «Психология».**

1.Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet .

2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Психология и Педагогика» модуль «Психология» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направления 49.03.01 "Физическая культура" профилю "Спортивная подготовка в избранном виде спорта" 1 курса заочной формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.

Сроки изучения модуля «Психология»: 2 семестр заочной форм обучения.

Форма промежуточной аттестации: для заочной формы обучения – **дифф.зачет**

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по разделу 1. «Предмет и объект психологии как самостоятельной науки».</i>		5
2	<i>Выступление на семинаре по разделу 2. «Общее представление о психике и сознании человека».</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре по разделу 3. «Основные формы отражения психики и их взаимосвязь».</i>		5
4	<i>Выступление на семинаре по разделу 4. «Индивидуально-психологические особенности человека»</i>		5
5	<i>Ответы на вопросы к собеседованию</i>		25
6	<i>Написание реферата по одной из тем:</i> 1. Виды эмпирических методов, их характеристика. 2. Обсервационные методы в психологии. 3. Экспериментальные методы в психологическом исследовании. 4. Психодиагностические методы исследования в психологии. 5. Понятие о психике. Структура психики человека. 6. Психические процессы, их место в структуре психики. 7. Понятие о познавательных психических процессах. 8. Память как познавательный психический процесс.		10

	9. Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности. 10. Внимание как познавательный психический процесс деятельности. 11. Виды мышления. 12. Речь как познавательный психический процесс.		
7	<i>Презентация по разделу 3 «Основные формы отражения психики и их взаимосвязь».</i>		5
8	<i>Презентация по разделу 4 «Индивидуально-психологические особенности человека».</i>		5
9	<i>Презентация по разделу 5 «Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности».</i>		5
10	<i>Презентация по разделу 6 «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение».</i>		5
11	<i>Посещение занятий</i>		5
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по вариантам (пример): 1. Психодиагностические методы исследования в психологии. 2. Понятие о психике. Структура психики человека.</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре Раздел 7. «Социально–психологический климат группы, пути его регуляции»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности».</i>	5
5	<i>Подготовка эссе «Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра психологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Психология и педагогика»  
МОДУЛЯ**

**«Б1.Б.9.2 Психология»**

Направление подготовки

49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки "Спортивная подготовка в избранном виде спорта"

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

**Ускоренное обучение на базе ВПО**

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Психология и Педагогика» (модуль) «Психология»:** составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины «Психология и Педагогика» (модуль) «Психология»:** 2 семестр заочной форм обучения.

**3.Цель освоения дисциплины «Психология и Педагогика» (модуль) «Психология»:** формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология и Педагогика» (модуль) «Психология»:**

**ОК-6** – способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ПК-10** – формировать способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

**5.Краткое содержание дисциплины «Психология и Педагогика»  
модуль «Психология»:**

**заочная форма обучения 2 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Предмет и объект психологии как самостоятельной науки.	2	2		13		
2	Тема 2. Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека.	2		2	13		
3	Тема 3. Основные формы отражения психики и их взаимосвязь.	2		2	13		
4	Тема 4. Индивидуально-психологические особенности человека.	2		2	13		
5	Тема 5. Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности.	2			12		
6	Тема 6. Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение.	2			12		
7	Тема 7. Социально-психологический климат группы, пути его регуляции.	2			12		
8	Тема 8. Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения.	2			12		
<b>Итого часов:108</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Дифф.зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.10 Биомеханика двигательной активности»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРИФ  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Биомеханики  
(наименование)  
Протокол № 1 от «1» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Медведев Владимир Геннадьевич, к.п.н., старший преподаватель кафедры  
биомеханики

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях. Ознакомить студентов с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства оздоровительной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины:

- раскрытие сложности строения двигательных действий человека, которая обусловлена сложностью строения его двигательного аппарата, системы управления движениями, подчинением движений законам не только механики, но и биологии, обусловленностью движений психической деятельностью человека;

- овладение студентами профессионально-педагогическими умениями и навыками самостоятельного обоснования техники оздоровительных упражнений и умелое их использование во время практических занятий с обучаемыми;

- совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков в оздоровительной деятельности;

- приобретение навыков проведения занятий с людьми с отклонениями в состоянии здоровья;

- развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности оздоровительного процесса, умений выявить и внедрять в практику положительные приемы как личной, практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов;

- передача студентам системы знаний, умений, навыков;

- помощь в применении полученных знаний, умений в практике работы;

- развитие умений самостоятельно повышать уровень знаний;

- воспитание интереса к будущей профессии.

Эффективность уровневой подготовки связана с повышением самостоятельности студентов с одной стороны и с другой – с расширением индивидуализации обучения, изменением статуса преподавателя (преподаватель-наставник, преподаватель-консультант). Повышение мотивации обучающихся, развитие их творческих способностей, привитие навыков самостоятельной работы позволит индивидуализировать процесс обучения. Для этого определяется содержание работы студента как творческое применение знаний и умений, целеустремленности для достижения полезных целей. Это может быть достигнуто путем устранения всего несущественного из программ подготовки будущего специалиста.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина в структуре ООП относится к основным дисциплинам базовой части.

Необходимость введения данной дисциплины обусловлена тем, что одной из основных ее задач является изучение закономерностей строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений, одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки лиц с отклонениями в состоянии здоровья. С практической точки зрения биомеханика позволяет найти ответ на один из главных вопросов педагогики – чему учить?

Для более глубокого понимания физической сущности двигательных действий человека и сложности управления ими знаний основных законов механики недостаточно, необходимо учитывать закономерности более высокого порядка (биологические, социальные, психологические и др.). Поэтому изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как анатомия, физиология и психология.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения 1 и 3 потоки (2 поток)		Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать: основные понятия в биомеханике двигательной деятельности</i>	3)		3
	<i>Уметь: определять биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</i>	3		3
	<i>Владеть: различными подходами к биомеханическому обоснованию техники движений</i>	3)		3
<b>ПК-5</b>	<i>Знать: взаимосвязи между биомеханическими показателями двигательных действий и способностей человека</i>	3)		3
	<i>Уметь: проводить диагностику двигательного потенциала обучающихся</i>	3)		3
	<i>Владеть: средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</i>	3)		3
<b>ПК-30</b>	<i>Знать: основные методы исследования в биомеханике</i>	3)		3
	<i>Уметь: проводить научный анализ результатов исследований</i>	3)		3
	<i>Владеть: методами обработки и интерпретации результатов биомеханических исследований</i>	3)		3

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b> Общая и дифференциальная биомеханика	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>45</b>		
2	Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике	3	2	4	5		
3	Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	3	4	6	5		
4	Тема 1.3. Биодинамика движений человека	3	2	4	5		
5	Тема 1.4. Биомеханические аспекты управления движениями человека	3	2	4	10		
6	Тема 1.5. Биомеханика двигательных качеств Дифференциальная биомеханика	3	2	6	10		
7	Тема 1.6 Спортивно-техническое мастерство	3	2	6	10		
<b>8</b>	<b>Раздел 2.</b> Частная биомеханика	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
9	Тема 2.1. Движения вокруг осей Сохранение положения тела и движения на месте	3	2	6	15		
10	Тема 2.2. Локомоторные движения. Перемещающие движения	3	4	4	15		
	<b>Итоговая форма контроля</b>	<b>3</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>20</b>	<b>40</b>	<b>75</b>	<b>9</b>	



## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b> Общая и дифференциальная биомеханика	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>81</b>		
2	Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике	3	2		6		
3	Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	3	2		15		
4	Тема 1.3. Биодинамика движений человека	3		2	15		
5	Тема 1.4. Биомеханические аспекты управления движениями человека	3		2	15		
6	Тема 1.5. Биомеханика двигательных качеств Дифференциальная биомеханика	3		2	15		
7	Тема 1.6 Спортивно-техническое мастерство	3			15		
<b>8</b>	<b>Раздел 2.</b> Частная биомеханика	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>40</b>		
9	Тема 2.1. Движения вокруг осей Сохранение положения тела и движения на месте	3		2	20		
10	Тема 2.2. Локомоторные движения. Перемещающие движения	3		2	20		
	<b>Итоговая форма контроля</b>	<b>3</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## *Разделы курса*

Курс включает в себя изучение двух основных разделов.

В первом слушатели знакомятся с общей и дифференциальной биомеханикой, в которую входят предмет и методы исследования биомеханики, биомеханические основы строения и функции двигательного аппарата человека, биодинамика и управление движениями человека, биомеханика двигательных качеств, а также индивидуальные и групповые особенности моторики и спортивно-техническое мастерство лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Во втором разделе рассматриваются общие сведения об основных группах движений (локомоции, движения вокруг осей, перемещающие движения и т.п.).

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические, лабораторные занятия и самостоятельную работу, включающую в себя выполнение 4 расчетно-графических работ по программе курса.

## ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ И ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике*

*Лекция.* Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки – Джовани Альфонсо Борелли, Е. Майбридж, Э. Марей, В. Брауне и О. Фишер. Возникновение и развитие отечественной биомеханики – П. Ф. Лесгафт, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн и др. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении.

Логика построения исследований в «статистической биомеханике» (логико-статистический метод и метод регрессионных остатков). Методы качественного биомеханического анализа.

Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования спортивной техники. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Основы действия: механические - детерминизм, неопределенность, непредсказуемость; биологические - неоднозначность,

целенаправленность, вариативность, адаптация и психологические – мотивация, смысловое содержание, самоконтроль. Системные свойства двигательного действия.

*Практические занятия.* Методы механико-математического моделирования движений человека. Эволюция моделей тела человека. Прямая и обратная задачи механики. Скелетно-мышечные модели.

Метод определения биомеханизмов двигательных действий. Этапы создания теоретических (умозрительных и математических) моделей опорно-двигательного аппарата человека (определение цели исследования, построение модели объекта, изучение свойств модели, решение задач исследования с помощью модели и экспериментальная проверка следствий теории).

*Самостоятельная работа.* Инструментальные методики исследования движений. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

### *Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека*

*Лекция.* Анатомо-биомеханические особенности строения и функционирования опорно-двигательного аппарата человека.

*Практические занятия.* Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многосвязная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий. Трибология суставов. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

*Самостоятельная работа.* Изучение кинематики и динамики ОДА человека на примере собственного отталкивания от опоры (результаты представляются в виде РГР).

### *Тема 1.3. Биодинамика движений человека*

*Лекция.* Геометрия масс тела человека: массы и моменты инерции звеньев тела человека, общий и частный центр масс тела и его звеньев, центр объема и центр поверхности тела.

*Практические занятия.* Силы в движениях человека. Силы внешние как меры действия внешних тел, среды и опоры на тело человека. Силы инерции внешних тел, силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы реакции опоры. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.

Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

#### *Тема 1.4. Биомеханические аспекты управления движениями человека*

*Лекция.* Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения – начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие.

*Практические занятия.* Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Каналы прямой и обратной связи. Незамкнутые и замкнутые контуры управления. Циклы взаимодействия – центральные и периферические. Движение информации по каналам связи. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью.

#### *Тема 1.5. Биомеханика двигательных качеств. Дифференциальная биомеханика*

*Лекция.* Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества – качественно различные стороны моторики. Параметрические и непараметрические зависимости между силой, скоростью и длительностью двигательных заданий.

Дифференциальная биомеханика – раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

*Практические занятия.* Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.

Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий (перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления). Положение тела и сила действия человека. Выбор положения тела при тренировке силы.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.

Динамика скорости. Скорость изменения силы – градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость и способы ее измерения.

Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Методы ее измерения. Активная и пассивная гибкость. Влияние гибкости на спортивную технику.

Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Явление гомеореза моторики. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний. Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия и ее значение в спорте.

*Самостоятельная работа.* На основе биомеханических требований к построению и использованию тренажеров для воспитания двигательных качеств написание реферата по своему виду спорта.

### *Тема 1.6. Спортивно-техническое мастерство*

*Лекция.* Понятие о спортивной технике. Показатели технического мастерства. Две группы показателей: 1) что умеет делать спортсмен (объем, разносторонность, рациональность техники); 2) как он это умеет делать (эффективность и освоенность техники).

*Практические занятия.* Разновидности эффективности (абсолютная, сравнительная и реализационная) техники и способы их оценки. Показатели освоенности техники (стабильность, устойчивость, автоматизированность выполнения). Дискриминативные признаки спортивной техники.

*Самостоятельная работа.* Способы оценки реализационной эффективности техники на примере своего вида спорта.

## РАЗДЕЛ 2. ЧАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА

*Тема 2.1. Движения вокруг осей. Сохранение положения тела и движения на месте*

*Лекция.* Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Роль упругих и инерционных сил в биокинематической паре. Вращение звена под действием суставной силы.

Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий (реципрокный характер взаимодействия мышц антагонистов, изменение жесткости связи в суставах, компенсаторные и амортизирующие движения, балансирование и др.)

*Практические занятия.* Движение звеньев кинематической цепи вокруг осей как результат сложения вращательного и радиального движений. Кинематика пары вращений. Изменения момента инерции при радиальном движении. Теорема об изменении кинетического момента системы в приложении к кинематической цепи.

Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Закон сохранения кинетического момента. Особенности его проявления в незамкнутой системе. Взаимодействие тела человека с опорой как причина изменения движения вокруг осей.

*Самостоятельная работа.* Изучение основных способов управления движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента: приложение внешней силы, изменение радиуса инерции, активное создание момента внешней силы, группирование и разгруппирование тела, встречные круговые движения конечностями и изгибания туловищем.

Оценить преодолевающие и уступающие движения при опоре. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

## *Тема 2.2. Локомоторные движения. Перемещающие движения*

*Лекция.* Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные) лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

Виды перемещающих движений и требования к ним. Основы механики полета снарядов. Скорость, высота и углы вылета снаряда. Влияние вращения снаряда и сопротивления воздуха на траекторию его полета. Гироскопический эффект и эффект Магнуса.

*Практические занятия.* Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Биомеханика бросков и метаний. Фазовый состав движений. Скорость в перемещающих движениях. Механизм «хлеста».

Биомеханика ударных действий. Основы теории удара (понятие о механическом ударе, виды ударов и ударный импульс). Фазы ударных действий. Роль ударной массы.

Точность в перемещающих движениях. Два вида точностных заданий. Понятие о целевой точности и способы ее измерения.

*Самостоятельная работа.* Анализ видов наземных локомоций. Биомеханика ходьбы. Биомеханика прыжка. Передвижение со скольжением; скользящий шаг на лыжах, отталкивание лыжами и палками. Передвижение с опорой на воду: плавучесть, сопротивление среды, механизм гребка. Передвижения с механическими преобразованиями движений. Передача усилий при педалировании на велосипеде. Передача усилий при академической гребле.

На основе полученных знаний подготовка к итоговой контрольной работе по курсу с учетом особенностей жизнедеятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

### *Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу*

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.
2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.
3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.
5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.
8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Центр объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.
9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
10. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.
11. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.
12. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.
13. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
14. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
15. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.

16. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.

17. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).

18. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.

19. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.

20. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.

21. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

22. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.

23. Абсолютная и сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.

24. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность). Дискриминативные показатели спортивной техники.

25. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

26. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

27. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

28. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

29. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Особенности управления мышечной активностью при сохранении и восстановлении положения тела человека.

30. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.

31. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.

32. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).



33. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий в велосипедном и гребном спорте.

34. Биомеханика водных локомоций. Плаваемость тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.

35. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.

36. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

37. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».

38. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.

39. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

40. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины**

### *а) Основная литература:*

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2016. - 315 с.: ил.

### *б) Дополнительная литература:*

2. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике : Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведен. / Н.А. Бернштейн. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 295 с.

3. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г./ Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. А. Н. Фураев. – Малаховка, 2016. – 244 с.

4. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2015. – 164 с.

5. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2014. – 172 с.

6. Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2013. – 208 с.

7. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 227 с.

8. Донской, Д.Д. Биомеханика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. - М.: ФиС, 1979. - 264 с.: ил.

9. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. - М.: ФиС, 1981. - 143 с.: ил.

10. Зациорский, В.М. Биомеханика отрицательной работы : Метод. разраб. для студентов, аспирантов, слушателей фак. усовершенствования и ВШТ ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 64 с.

11. Зациорский, В.М. Биомеханика ходьбы : лекция для фак. усовершенствования / В.М. Зациорский, М.А. Каймин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1978. - 65 с.: ил.

12. Зациорский, В.М. Биомеханические аспекты сохранения равновесия человеком при внешних возмущающих воздействиях : Метод. рекомендации для студентов ГЦОЛИФКа: Утв. Учен. сов. ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1984. - 50 с.

13. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. - М.: ФиС, 1982. - 207 с.: ил.

14. Зациорский, В.М. Введение. Предмет и история биомеханики : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М.; ГЦОЛИФК. - М., 1990. - 15 с.

15. Зациорский, В.М. Усилия мышц в спортивных локомоциях : Метод. разраб. для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1991. - 65 с.

16. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика : слов.- справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. - Ч. 1 : Механика. - 1998. - 120 с.: ил.

17. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика : слов.- справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. - Ч. 2 : Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения. - 1999. - 192 с.: ил.

18. Курьсь, В.Н. Биомеханика : Познание телес.-двигат. упражнения : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Н. Курьсь. - М.: Сов. спорт, 2013. - 367 с.: ил.

19. Лабораторный практикум по биомеханике. Аппаратно-программный комплекс и учебная документация : Учебное пособие по Биомеханике двигательной деятельности для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по

направлению 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка». / Шалманов Ан.А., Шалманов Ал.А., Лукунина Е.А., Медведев В.Г. - М.: РГУФКСМиТ, 2016. - 93 с. - Режим доступа: <http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53340>.

20. Медведев, В.Г. Биомеханика : метод. рекомендации, задания и учеб. материал для практ. занятий по выполнению расчет.-граф. работ : направление подгот. 034300.62, 034400.62, 071400.62, 050100.62 : профили подгот.: "Адапт. физ. культура", "Физ. реабилитация" : квалификации (степень) выпускника - Бакалавр : форма обучения - оч. : [утв. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Медведев В.Г., Лукунина Е.А., Шалманов А.А.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 78 с.: табл.

21. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности : Методические рекомендации по дисциплине для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / В.Г. Медведев, Ан.А. Шалманов, Е.А. Лукунина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 88 с. – Режим доступа: <http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=73218>.

22. Медведев, В.Г. Динамометрия и её применение в научных исследованиях и тестировании спортсменов : Учебное пособие по дисциплине для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» / Медведев В.Г., Шалманов Ан.А., Перлова В.В.. – Москва: РГУФКСМиТ, 2016. - 65 с. - Режим доступа: <http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53342>.

23. Ратов, И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: ФиС, 2007. – 120 с.

24. Селуянов, В.Н. Биомеханизм как основа развития теоретической биомеханики двигательной деятельности человека : учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК : утв. Ред.-изд. советом РГАФК / В.Н. Селуянов, Аиед Берхаим ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1997. - 82 с.: табл.

25. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. N 2114 Физ. воспитание: Доп. Гособразованием СССР / В.Л. Уткин. - М.: Просвещение, 1989. - 206 с.: ил., табл., граф.

26. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты выносливости : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Уткин В.Л., Зайцева В.В., Александров А.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1983. - 28 с.

27. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В.Л. Уткин ; под общ. ред. В.М. Зациорского. - М.: ФиС, 1984. - 128 с.: ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

allasamsonova.ru

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://medline.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

– 2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Биомеханика двигательной активности» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса (очной формы обучения) и 3 курса (заочной формы обучения), направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека»	5 неделя	5
2	Контрольная работа по разделу «Биомеханика двигательных способностей человека»	10 неделя	5
3	Контрольная работа по всем разделам (итоговая)	15 неделя	5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «РГР 1. Анализ динамограммы прыжка вверх с места»	3 неделя	5
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «РГР 2. Построение кинетограммы оп координатам»	4 неделя	5
6	Выполнение практического задания №2 по разделу «РГР 3. Построение кинематических графиков и их анализ»	6 неделя	5
7	Выполнение практического задания №2 по разделу «РГР 4. Определение положения ОЦМ тела человека»	7 неделя	5
8	Презентация по теме «Проведение научно-исследовательской работы по биомеханике»	16 неделя	10
9	Доклад на тему «Научная статья по биомеханике»	17 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	20
	<b>экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание 3 рефератов по темам на выбор	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле:  $61 \text{ балл} - \text{максимальное количество баллов за экзамен} (61 - 30 = 31 \text{ балл})$ .

– Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий ( $20/20 = 1 \text{ балл}$ ).

– По согласованию с преподавателем студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание. Предусмотрено выполнение рефератов, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б10 Биомеханика двигательной активности»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2016 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.**

**2.Семестр освоения дисциплины:**

*Очная форма обучения 1 поток – 3;*

*2 поток – 4;*

*3 поток – 3.*

*Заочная форма обучения – 3.*

**3.Цель освоения дисциплины:** *формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях.*

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения 1 и 3 потоки (2 поток)		Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать: основные понятия в биомеханике двигательной деятельности</i>	3 (4)		3
	<i>Уметь: определять биомеханические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</i>	3 (4)		3
	<i>Владеть: различными подходами к биомеханическому обоснованию техники движений</i>	3 (4)		3
<b>ПК-5</b>	<i>Знать: взаимосвязи между биомеханическими показателями двигательных действий и способностей человека</i>	3 (4)		3
	<i>Уметь: проводить диагностику двигательного потенциала обучающихся</i>	3 (4)		3
	<i>Владеть: средствами и методами двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</i>	3 (4)		3
<b>ПК-30</b>	<i>Знать: основные методы исследования в биомеханике</i>	3 (4)		3
	<i>Уметь: проводить научный анализ результатов исследований</i>	3 (4)		3
	<i>Владеть: методами обработки и интерпретации результатов биомеханических исследований</i>	3 (4)		3



## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b> Общая и дифференциальная биомеханика	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>45</b>		
2	Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике	3	2	4	5		
3	Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	3	4	6	5		
4	Тема 1.3. Биодинамика движений человека	3	2	4	5		
5	Тема 1.4. Биомеханические аспекты управления движениями человека	3	2	4	10		
6	Тема 1.5. Биомеханика двигательных качеств Дифференциальная биомеханика	3	2	6	10		
7	Тема 1.6 Спортивно-техническое мастерство	3	2	6	10		
<b>8</b>	<b>Раздел 2.</b> Частная биомеханика	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
9	Тема 2.1. Движения вокруг осей Сохранение положения тела и движения на месте	3	2	6	15		
10	Тема 2.2. Локомоторные движения. Перемещающие движения	3	4	4	15		
	<b>Итоговая форма контроля</b>	<b>3</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>40</b>	<b>75</b>	<b>9</b>	

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b> Общая и дифференциальная биомеханика	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>81</b>		
2	Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике	3	2		6		
3	Тема 1.2. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	3	2		15		
4	Тема 1.3. Биодинамика движений человека	3		2	15		
5	Тема 1.4. Биомеханические аспекты управления движениями человека	3		2	15		
6	Тема 1.5. Биомеханика двигательных качеств Дифференциальная биомеханика	3		2	15		
7	Тема 1.6 Спортивно-техническое мастерство	3			15		
<b>8</b>	<b>Раздел 2.</b> Частная биомеханика	3		4	40		
9	Тема 2.1. Движения вокруг осей Сохранение положения тела и движения на месте	3		2	20		
10	Тема 2.2. Локомоторные движения. Перемещающие движения	3		2	20		
	<b>Итоговая форма контроля</b>	<b>3</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.10 Биомеханика двигательной активности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: «49.03.01 – Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРиФ  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Биомеханики  
(наименование)  
Протокол № 1 от «1» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Лукунина Елена Анатольевна – кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры биомеханики;

Шалманов Анатолий Александрович – доктор педагогических наук,  
профессор, заведующий кафедрой биомеханики

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств при организации художественно-спортивных праздников. Ознакомить студентов с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства физической культуры и спортивной тренировки.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Данная дисциплина относится к базовому разделу ОПОП. Необходимость введения учебного курса «Биомеханика двигательной активности» обусловлена тем, что одной из основных ее задач является изучение закономерностей строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений, одного из основных средств физического воспитания. С практической точки зрения биомеханика позволяет найти ответ на один из главных вопросов педагогики – чему учить?

Для более глубокого понимания физической сущности двигательных действий человека и сложности управления ими знаний основных законов механики недостаточно, необходимо учитывать закономерности более высокого порядка (биологические, социальные, психологические и др.). Поэтому изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как анатомия, физиология и психология.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП) (очная форма обучения)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
	наименование			
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;			2
	<i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			
	<i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.			
	<i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.			
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.			
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;			2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в сфере физической культуры и спорта.			

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<i>Раздел 1.</i> Общая и дифференциальная биомеханика	2	2	6	71		
2	<i>Тема 1.1.</i> Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике	2	1		10		
3	<i>Тема 1.2.</i> Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	2		2	14		
4	<i>Тема 1.3.</i> Биомеханические аспекты управления движениями человека	2		2	10		
5	<i>Тема 1.4.</i> Биомеханика двигательных качеств	2	1		15		
6	<i>Тема 1.5.</i> Спортивно-техническое мастерство	2			10		
7	<i>Тема 1.6.</i> Дифференциальная биомеханика	2		2	12		
8	<i>Раздел 2.</i> Частная биомеханика	2	2	4	50		
9	<i>Тема 2.1.</i> Движения вокруг осей	2	1	2	20		
10	<i>Тема 2.2.</i> Локомоторные движения	2	1	2	30		
	<i>Тема 2.3.</i> Перемещающие движения						
	<i>Итоговая форма контроля</i>						<b>экзамен</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	

#### ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

#### РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ И ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ***Тема 1.1. Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике***

**Лекция.** Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

**Занятие семинарского типа.** Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки – Джовани Альфонсо Борелли, Е. Майбридж, Э. Марей, В. Брауне и О. Фишер. Возникновение и развитие отечественной биомеханики – П. Ф. Лесгафт, И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, Н. А. Бернштейн и др. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении.

Логика построения исследований в «статистической биомеханике» (логико-статистический метод и метод регрессионных остатков). Методы качественного биомеханического анализа.

**Самостоятельная работа.** Методы механико-математического моделирования движений человека. Эволюция моделей тела человека. Прямая и обратная задачи механики. Скелетно-мышечные модели.

Метод определения биомеханизмов двигательных действий. Этапы создания теоретических (умозрительных и математических) моделей опорно-двигательного аппарата человека (определение цели исследования, построение модели объекта, изучение свойств модели, решение задач исследования с помощью модели и экспериментальная проверка следствий теории).

## ***Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека.***

**Лекция.** Анатомо-биомеханические особенности строения и



функционирования опорно-двигательного аппарата человека.

**Занятие семинарского типа.** Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий. Трибология суставов. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

**Самостоятельная работа.** Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

***Тема 1.3. Биомеханические аспекты управления движениями человека.***

**Лекция.** Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения – начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие.

**Занятие семинарского типа.** Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Каналы прямой и обратной связи. Незамкнутые и замкнутые контуры управления. **Самостоятельная работа.** Циклы взаимодействия – центральные и периферические. Движение информации по каналам связи. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью.

***Тема 1.4. Биомеханика двигательных качеств.***

**Лекция.** Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества – качественно различные стороны моторики. Параметрические и непараметрические зависимости между силой, скоростью и длительностью двигательных заданий.

**Занятие семинарского типа.** Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.

Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий (перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления). Положение тела и сила действия человека. Выбор положения тела при тренировке силы.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.

Динамика скорости. Скорость изменения силы – градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

**Самостоятельная работа.** Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость и способы ее измерения.

Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Методы ее измерения. Активная и пассивная гибкость. Влияние гибкости на спортивную технику.

### ***Тема 1.5. Спортивно-техническое мастерство.***

**Лекция.** Понятие о спортивной технике. Показатели технического мастерства. Две группы показателей: 1) что умеет делать спортсмен (объем, разносторонность, рациональность техники); 2) как он это умеет делать (эффективность и освоенность техники).

**Самостоятельная работа.** Разновидности эффективности (абсолютная, сравнительная и реализационная) техники и способы их оценки. Показатели освоенности техники (стабильность, устойчивость, автоматизированность выполнения). Дискриминативные признаки спортивной техники.

### ***Тема 1.6. Дифференциальная биомеханика.***

**Лекция.** Дифференциальная биомеханика – раздел биомеханики,

изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

**Занятие семинарского типа.** Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Явление гомеореза моторики.

**Самостоятельная работа.** Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний. Двигательные предпочтения, в частности, двигательная асимметрия и ее значение в спорте.

## **РАЗДЕЛ 2. ЧАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА**

### ***Тема 2.1. Движения вокруг осей.***

**Лекция.** Понятие о вращательном движении. Движение звеньев в суставе (ось вращения в суставе, качение, скольжение и кручение, понятие о конгруэнтности суставных поверхностей). Зависимость углового ускорения звена от моментов внешних для него сил и его собственного момента инерции. Роль упругих и инерционных сил в биокинематической паре. Вращение звена под действием суставной силы.

**Занятие семинарского типа.** Движение звеньев кинематической цепи вокруг осей как результат сложения вращательного и радиального движений. Кинематика пары вращений. Изменения момента инерции при радиальном движении. Теорема об изменении кинетического момента системы в приложении к кинематической цепи.

**Самостоятельная работа.** Движения биомеханической системы без опоры и при опоре. Закон сохранения кинетического момента. Особенности его проявления в незамкнутой системе. Взаимодействие тела человека с опорой как причина изменения движения вокруг осей.

### ***Тема 2.2. Локомоторные движения.***

**Лекция.** Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.

**Занятие семинарского типа.** Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

**Самостоятельная работа.** Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

### ***Тема 2.3. Перемещающие движения.***

**Лекция.** Виды перемещающих движений и требования к ним. Основы механики полета снарядов. Скорость, высота и углы вылета снаряда. Влияние вращения снаряда и сопротивления воздуха на траекторию его полета. Гироскопический эффект и эффект Магнуса.

**Занятие семинарского типа.** Биомеханика бросков и метаний. Фазовый состав движений. Скорость в перемещающих движениях. Механизм «хлеста».

**Самостоятельная работа.** Биомеханика ударных действий. Основы теории удара (понятие о механическом ударе, виды ударов и ударный импульс). Фазы ударных действий. Роль ударной массы.

Точность в перемещающих движениях. Два вида точностных заданий. Понятие о целевой точности и способы ее измерения.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу**

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.
2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.
3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.
5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.
8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Центр объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.
9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

10. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
11. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
12. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
13. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
14. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
15. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
16. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
17. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.
18. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
19. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
20. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
21. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
22. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в

условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Особенности управления мышечной активностью при сохранении и восстановлении положения тела человека.

23. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.
24. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).
25. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.
26. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.
27. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.
28. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».
29. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.
30. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.
31. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979.
2. Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов

физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: ФиС, 1980.

3. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студентов вузов / Г.И. Попов. – М.: изд. цент «Академия», 2007. – 256 с.

4. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. – 320с. – Сер. Бакалавриат).

б) Дополнительная литература:

5. Донской Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров Д.Д. Донской. – М.: РГАФК, 1995.

6. Донской Д.Д. Расчетно-графические работы по биомеханике: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа / Д.Д. Донской, Л. С. Зайцева, М. А. Каймин. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.

7. Зациорский В.М. Введение (предмет и история биомеханики): Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.М. Зациорский. – М.: ГЦОЛИФК, 1990.

8. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1982.

9. Зациорский В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: ФиС, 1982.

10. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика: Словарь-справочник. Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 1999.

11. Лукунина Е.А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий: Методические разработки для слушателей ФУ и студентов / Е.А. Лукунина, Ан.А. Шалманов. – М.: РГАФК, 2000.

12. Сучилин Н.Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н.Г. Сучилин, В.С. Савельев, Г.И. Попов. – М.: Физкультура образование наука, 2000.



13. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989.
14. Шалманов Ал.А. Основные механизмы взаимодействия с опорой в прыжковых упражнениях: Метод. рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов усовершенствования и повышения квалификации / Ал.А. Шалманов, Ан.А. Шалманов. – М.: 1990.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»)
16. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: ФиС, 2007. – 120 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

[allasamsonova.ru](http://allasamsonova.ru)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://medline.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*по дисциплине (модулю) «Б1.Б.10. Биомеханика двигательной активности»  
для обучающихся института 1 курса,  
направления подготовки/ специальности: «49.03.01 – Физическая культура  
направленности (профилю): «Спортивная подготовка»  
очная форма (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Биомеханики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Биомеханика двигательной деятельности»</i>	<i>15 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Защита расчетно-графических работ</i>	<i>12 неделя</i>	<i>20</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выступление на семинаре Биомеханика двигательных качеств</i>	<i>8 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выступление на семинаре Движения вокруг осей Биомеханика двигательных качеств</i>	<i>10 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Написание реферата по темам указанным в программе</i>	<i>16 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>20</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Биомеханика двигательной деятельности»</i>	15
3	<i>Выступление на семинаре «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека», Биомеханика двигательных качеств</i>	10
4	<i>Защита расчетно-графических работ</i>	20
5	<i>Написание реферата по темам указанным в программе</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.10. Биомеханика двигательной активности»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: «49.03.01 – Физическая культура  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы.
2. **Семестр освоения дисциплины:** 3.

**Цель освоения дисциплины:** формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП) (очная форма обучения)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;			2
	<i>Уметь:</i> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			
	<i>Владеть:</i> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.			
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.			
	<i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.			
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.			
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;			2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в сфере физической культуры и спорта.			

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

##### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<i>Раздел 1.</i> Общая и дифференциальная биомеханика	2	2	6	71		
2	<i>Тема 1.1.</i> Введение (предмет и история биомеханики). Методы исследования в биомеханике	2	1		10		
3	<i>Тема 1.2.</i> Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека	2		2	14		
4	<i>Тема 1.3.</i> Биомеханические аспекты управления движениями человека	2		2	10		
5	<i>Тема 1.4.</i> Биомеханика двигательных качеств	2	1		15		
6	<i>Тема 1.5.</i> Спортивно-техническое мастерство	2			10		
7	<i>Тема 1.6.</i> Дифференциальная биомеханика	2		2	12		
8	<i>Раздел 2.</i> Частная биомеханика	2	2	4	50		
9	<i>Тема 2.1.</i> Движения вокруг осей	2	1	2	20		
10	<i>Тема 2.2.</i> Локомоторные движения	2	1	2	30		
	<i>Тема 2.3.</i> Перемещающие движения						
	<i>Итоговая форма контроля</i>						<b>экзамен</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>121</b>	<b>9</b>	

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра физиологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.11. Физиология человека»**

Направление подготовки:

**49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016 г

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры физиологии  
Протокол № 27 от «13» июня 2017 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, доцент кафедры физиологии  
РГУФКСМиТ

Беляев Федор Павлович, кандидат медицинских наук, доцент кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

Захарьева Наталья Николаевна, доктор медицинских наук, профессор  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

Москатова Альбина Карповна, доктор педагогических наук, профессор  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины «Физиология человека»

Цель освоения дисциплины «Физиология человека» - изучение основных закономерностей деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, формирование целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями.

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиология человека» относится к базовой части рабочей учебной программы Б1.Б.11 для набора 2016 года.

Физиология как учебная дисциплина играет важную роль в подготовке бакалавров в области физической культуры. Знание физиологических функций человека, механизмов их развития, а также способов и методов оценки – необходимое условие успешной работы бакалавров. Знание этих закономерностей оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов. Физиология является базовой фундаментальной дисциплиной, служит теоретической основой таких предметов, как спортивная медицина, гигиена, массаж, психология, лечебная и адаптивная физическая культура, а также теория физического воспитания.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-1	<b>Знать:</b> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические,	1(3-4 сем)		1(2к)

	<p>биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>			
	<p><b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	2(3-4 сем)		2(2к)
	<p><b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	3(3-4 сем)		3(2к)
	<p><b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.</p>	1(3-4 сем)		1(2к)
	<p><b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</p>	2(3-4 сем)		2(2к)
	<p><b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев</p>	3(3-4 сем)		3(2к)
<b>ОПК-5</b>				
	<p><b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы научного анализа результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.</p>	1(3-4 сем)		1(2к)
	<p><b>Уметь:</b> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</p>	2(3-4 сем)		2(2к)
	<p><b>Владеть:</b> - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	3(3-4 сем)		3(2к)
<b>ОПК-11</b>				
	<p><b>Знать:</b> - характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.; - процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям; - средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия</p>	1(3-4 сем)		1(2к)
<b>ПК-7</b>				

	на человека различных риск-геофакторов.			
	<b>Уметь:</b> - применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях; - применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.	2(3-4 сем)		2(2к)
	<b>Владеть:</b> комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.	3(3-4 сем)		3(2к)

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физиология человека»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

#### Очная форма обучения – 1 и 3 поток

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	<b>Раздел 1. Введение в физиологию</b>	<b>III</b>	2		10		
	Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия		1		5		
	Тема 1.2. Физиология клетки		1		5		
2	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	<b>III</b>	2	8	10		
	Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		1	4	5		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		1	4	5		

3	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	III	4	12	18		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		2	4	9		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		1	4	5		
	Тема 3.3. Физиология ВНД		1	4	4		
4	<b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>	III	8	14	25		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		2	4	5		
	Тема 4.2 Иммунная система		2	2	8		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		2	4	7		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		2	4	5		
5	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	III	6	24	15		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		2	8	5		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		2	8	5		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек		2	8	5		
6	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	III	2	6	5		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		2	6	5		
	<b>Итого часов</b> <b>180</b>		<b>24</b>	<b>64</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Очная форма обучения 2 поток

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

1	2	3	6	7	8		9
1	<b>Раздел 1. Введение в физиологию</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>		<b>16</b>		
	Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия		1		8		
	Тема 1.2. Физиология клетки		1		8		
2	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		
	Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		1	6	5		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		1	2	4		
3	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	<b>IV</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>11</b>		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		2	6	5		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		1	4	6		
	Тема 3.3. Физиология ВНД		1	2			
4	<b>Раздел 4. Кислороднотранспортные системы организма.</b>	<b>IV</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>22</b>		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		2	4	6		
	Тема 4.2 Иммунная система		2		6		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		2	6	6		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		2	4	4		
	<b>Итого за семестр</b>	<b>IV</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>58</b>		
5	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>15</b>		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		2	8	5		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		2	8	5		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек		2	8	5		

6	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	IV	2	6	10		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		2	6	10		
	<b>Итого за семестр</b>	IV	8	30	25	9	Экзамен
	<b>Итого часов 180</b>		24	64	83	9	Экзамен

### Заочная форма обучения – 2 курс

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	<b>Раздел 1. Введение в физиологию</b>	II	1		20		
	Тема 1.1. История физиологии. Основные физиологические понятия		0,5		10		
	Тема 1.2. Физиология клетки		0,5		10		
2	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	II	1	2	40		
	Тема 2.1. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		0,5	1	20		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		0,5	1	20		
3	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	II	1	2	33		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного		0,5	1	19		

	аппарата						
	Тема 3.2. Сенсорные системы		0,5	1	10		
	Тема 3.3. Физиология ВНД				4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		0,25	1	10		
	Тема 4.2 Иммунная система		0,25		8		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		0,25	1	12		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		0,25		10		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		0,5	2	10		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		0,5	1	10		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек			1	20		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		1	2	20		
	<b>Итого часов</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО – 1 курс

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Введение в физиологию	II	0,5		20		



	Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия		0,25		10		
	Тема 1.2. Физиология клетки		0,25		10		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	<b>II</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
	Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		0,25	1	20		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		0,25	1	20		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	<b>II</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>33</b>		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		0,25	1	19		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		0,25	1	10		
	Тема 3.3. Физиология ВНД				4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		0,25	1	10		
	Тема 4.2 Иммунная система		0,25		8		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		0,25	1	12		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		0,25		10		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	<b>II</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		0,25	2	10		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		0,25	1	10		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек			1	20		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	<b>II</b>	<b>1</b>		<b>24</b>		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		1		24		

Итого часов	180		4	10	157	9	Экзамен
-------------	-----	--	---	----	-----	---	---------

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физиология человека».

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения**

1. Какова связь физиологии с другими науками. Ее значение для теории и практики физического воспитания.
2. Какова роль выдающихся отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии?
3. Клетка, ее строение и функции.
4. Каково значение крови как внутренней среды организма?
5. Каков состав крови и роль ее форменных элементов в жизни человека?
6. Каков состав и значение плазмы крови?
7. Какими свойствами обладает сердечная мышца, ее структурные и функциональные отличия от скелетной мускулатуры?
8. Какие факторы обуславливают движение крови по сосудам?
9. Роль дыхания – как одного из звеньев в кислород-транспортной системе (КТС) организма, обеспечивающей его кислородом?
10. Раскройте сущность обмена веществ к энергии. Каково значение этих процессов для жизнедеятельности организма?
11. В чем заключается функции выделительных органов и механизм их регуляции?
12. Каковы основные этапы превращения энергии в организме?
13. Каковы механизмы регуляции функций организма?
14. Каковы особенности строения и деятельности желез внутренней секреции?
15. Что представляют собой гормоны? Какова их роль в гуморальной регуляции функций организма?
16. Какое значение железы внутренней секреции имеют для физической работоспособности человека?
17. Какие функции выполняют центральная нервная система (ЦНС) и каков физиологический механизм ее деятельности?
18. Каковы особенности проведения возбуждения в ЦНС, в чем заключается?

19. Что такое мышечный тонус и какова роль различных отделов мозга в его регуляции?
20. Каковы основные черты строения и функции вегетативной нервной системы?
21. Какова роль сенсорных систем в организме человека?
22. В чем сущность механизма и энергетики мышечного сокращения?
23. Каковы механизмы регуляции мышечного напряжения?
24. Каковы высшие функции коры головного мозга?
25. Возможности и ограничения электростимуляции при изучении нервно-мышечной возбудимости.
26. Метод бальной оценки вегетативного тонуса.
27. Сочетание различных методов оценки состояния сенсорных систем.
28. Методы исследования тонуса и силы мышц.
29. Оценка количественного состава и биохимических свойств крови.
30. Регистрация ЭКГ и ЧСС при разных нагрузках. Измерение АД в покое и после работы.
31. Способы оценки динамических показателей дыхательной системы.
32. Особенности расчета основного и дополнительного расхода энергии.
33. Каков объем циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и тренированности? Изменение ОЦК при мышечной работе.
34. Что представляют собой систолический и минутный объем крови и какова величина этих показателей в покое и при работе?
35. Какие изменения возникают в деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе?
36. Какова величина потребления кислорода в покое и как она изменяется при мышечной работе?
37. Каковы процессы пищеварения в покое? И влияние на пищеварительные процессы физической работы?
38. Каково значение питательных веществ для организма в покое и при мышечной работе?
39. Каков расход энергии в покое и при спортивной деятельности разного характера?
40. Как происходят процессы терморегуляции в покое и при мышечной деятельности?
41. Как осуществляется координация функций организма и какое значение она имеет для двигательной деятельности организма?
42. Особенности работы нервно-мышечного аппарата при низких температурах.
43. Активность сенсорных систем при гипо- и гипербарии.
44. Изменение сосудистого тонуса при гипо- и гипербарии.
45. "Кессонная болезнь", факторы ее провоцирующие у спортсменов.
46. Дыхание на высокогорье.
47. Влияние гипо- и гипертермии на физиологические функции организма.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

- б) 1. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания/ Под.ред. В.И.Тхоревского – М.: ФОН, 2001. – 492с.
- в) 2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры . Учебник для ИФК – М.: Терра-спорт; 2012.
- г) 3. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта/ А.Д.Мак-Космос. – Киев, 2001. – 407с.

д) Дополнительная литература:

- 1. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией Н.В.Зимкина – М., ФиС, 1975. – 534с.
- 2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Я.М.Коца-М.: ФиС, 1982. – 446с.
- 3. Физиология человека: в 4-х томах/ Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса – М.: Мир. –Т.1,2, 1985. – Т.3,4, 1986.
- 4. Основы физиологии человека: в 4-х томах: Учебник для высших учебных заведений. – СПб.: Международный фонд истории науки. – Т.1,2, 1994. – Т.3,4, 2001. – 978с.
- 5. Физиология человека: Учебник для высших учебных заведений/ Под ред. Б.И.Ткаченко, В.Ф.Пятина – СПб.: 1996. – 423с.
- 6. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ А.С.Солодков и Е.Б.Сологуб – М.: «Терра-Спорт», 2001. – 510с.
- 7. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ю.А.Ермолаев – М.: 2001. – 444с.
- 8. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры/ В.М.Смирнов, В.И.Дубровский – М., - 2002. – 605с.
- 9. Фомин Н.А. Физиология человека. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. Изд.2-е. М., Просвещение, 1992.
- 10. Словарь физиологических терминов/ Под.ред.О.Г.Газенко. – М.: Наука, 1987.

е) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- 1. Операционная система – Microsoft Windows.
- 2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.  
– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Физиология человека» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Приложения к рабочей программе дисциплины  
**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине «Физиология человека» для обучающихся ИСиФВ 2 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы обучения.**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: физиологии.

Сроки изучения дисциплины «Физиология человека» – 3,4 семестр очной формы обучения, 2 семестр заочной формы обучения;

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	<p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История физиологии. Основные физиологические понятия.</li> <li>2. Физиология клетки.</li> <li>3. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС.</li> <li>4. Физиология вегетативной нервной системы.</li> <li>5. Строение и функции нервно-мышечного аппарата.</li> <li>6. Сенсорные системы.</li> <li>7. Физиология ВНД.</li> <li>8. Физиология системы крови.</li> <li>9. Иммунная система.</li> <li>10. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам.</li> <li>11. Физиология дыхания.</li> <li>12. Физиология пищеварения.</li> <li>13. Обмен веществ и энергии.</li> <li>14. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек.</li> <li>15. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции.</li> </ol>	<i>В течение семестра</i>	5 баллов за 1 реферат
2	<p>Выполнение заданий на практических занятиях</p> <p><b>По теме №1: Основные методы исследования: электроэнцефалография, рефлексометрия, хронаксиметрия, электростимуляция.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить доклад о методах исследования в физиологии нервной системы.</li> <li>2. Определить возбудимость нервной и мышечной ткани, исследовать рефлексы спинного мозга, исследовать рефлексы среднего мозга (статические и статокинетические).</li> <li>3. Определить время простой зрительно-двигательной реакции. Дифференцировку и угасание двигательных защитных условных рефлексов на свет и звук.</li> <li>4. Определить изменения ЧСС и частоты дыхания в условиях предстартового состояния.</li> </ol> <p><b>По теме №2: Исследование вегетативных рефлексов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Роль ВНС в регуляции вегетативных функций.</li> <li>6. Вегетативные рефлексы – как показатели функционального состояния организма.</li> </ol>	<i>В</i>	5 балла за 1 задание (40 баллов за освоение методик)

	<p>7. Определить глазо-сердечный рефлекс (проба Ашнера – Данини), ортостатическую пробу, холодовую пробу. Определить «Вегетативного индекса» по Кардю.</p> <p><b>По теме №3: Исследование работы сенсорных систем.</b></p> <p>8. Определение остроты зрения, регистрация величины поля зрения.</p> <p>9. Исследование костной и воздушной проводимости звука, порогов слухового ощущения (аудиометрия), определение направления звука. Исследование функциональной устойчивости вестибулярной сенсорной системы, исследование порогов мышечно-суставной чувствительности, способности дифференцировать мышечные усилия.</p> <p>10. Уметь определять функциональные возможности сенсорных систем и использовать различную сенсорную информацию в ходе тренировки.</p> <p><b>По теме №4: Основные методы исследования нервно-мышечного аппарата: динамометрия, электромиография, эргография, исследование хронаксии и реобазы, регистрация жесткости мышц.</b></p> <p>11. Исследование возбудимости мышечного аппарата человека методом хронаксиметрии до и после физических нагрузок. Измерение величины усилий мышц: динамометрия и динамография.</p> <p>12. Регистрация электромиограммы при динамической работе и статических напряжениях.</p> <p><b>По теме №5: Электрокардиография.</b></p> <p>13. Научиться осуществлять запись и расшифровку электрокардиограммы испытуемого в покое, во время работы и в период восстановления.</p> <p>14. Что такое электрокардиограмма и ее структура?</p> <p><b>По теме №6: Исследование СОК, МОК, АД, ЧСС</b></p> <p>15. Показатели работы сердца (СО, ЧСС и МОК). Какие существуют механизмы регуляции сердечной деятельности?</p> <p>16. Сосуды, их функциональная характеристика. Основные принципы гемодинамики. Факторы, определяющие движение крови по сосудам. Артериальное давление крови и его виды. Движение крови по капиллярам и венам. Сосудистый тонус и его регуляция. Изменение функциональных показателей кровообращения под влиянием мышечной нагрузки.</p> <p>17. Регистрация ЧСС при разных нагрузках. Измерение АД в покое и после работы.</p> <p><b>По теме №7: Спирометрия.</b></p> <p>18. Запись дыхательных движений.</p> <p>19. Определение жизненной емкости.</p> <p>20. Регистрация дыхательных объемов и емкостей.</p> <p>21. Измерение максимальной вентиляции легких.</p> <p>22. Определение минутного объема дыхания в покое и при работе. Определение задержки дыхания при разных условиях.</p> <p><b>По теме №8: Прямая и непрямая калориметрия. Определение расхода энергии в покое и при мышечной деятельности. Расчет величины основного обмена. Определение процента отклонения основного обмена от нормы (формула Рида).</b></p> <p>23. Научиться использовать формулу Рида для определения нормы основного обмена.</p> <p>24. Уметь составлять рацион по калорийности исходя из данных о расходе энергии спортсменом.</p>	течение года	
3	Реферат по теме:	В теч-е	5 баллов

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кровь и работоспособность.</li> <li>2. Регуляция работы сердца в покое и при работе.</li> <li>3. Особенности кровообращения при мышечной работе.</li> <li>4. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при работе разной мощности.</li> <li>5. Кровоснабжение скелетных мышц в покое и при мышечной работе.</li> <li>6. Динамика восстановления ЧСС и артериального давления после дозированной нагрузки у спортсменов разной специализации и квалификации.</li> <li>7. Легочная вентиляция, ее величина в покое и при работе разной мощности.</li> <li>8. Изменения жизненной емкости легких у юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки.</li> <li>9. Максимальное потребление кислорода, факторы его определяющие и лимитирующие.</li> <li>10. Роль желез внутренней секреции в адаптации организма к мышечной деятельности.</li> <li>11. Регуляция температуры тела в покое и при мышечной деятельности.</li> <li>12. Обмен энергии и методы его исследования. Значение метода непрямой калориметрии для исследования расхода энергии при спортивной деятельности.</li> <li>13. Торможение в ЦНС, его виды и значение.</li> <li>14. Современные представления и строение мышцы, и механизм его сокращения.</li> <li>15. Гиподинамия, ее отрицательное влияние на функции организма.</li> <li>16. Физиологические механизмы управления движениями на примере своей специализации.</li> <li>17. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.</li> </ol>	<i>года</i>	<i>за реферат (всего 20 баллов за 4 реферата)</i>
4	<i>Посещение занятий</i>		35
5	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки провед-я</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
1	<p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>16. История физиологии. Основные физиологические понятия.</li> <li>17. Физиология клетки.</li> <li>18. Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС.</li> <li>19. Физиология вегетативной нервной системы.</li> <li>20. Строение и функции нервно-мышечного аппарата.</li> <li>21. Сенсорные системы.</li> <li>22. Физиология ВНД.</li> <li>23. Физиология системы крови.</li> <li>24. Иммунная система.</li> <li>25. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам.</li> <li>26. Физиология дыхания.</li> <li>27. Физиология пищеварения.</li> <li>28. Обмен веществ и энергии.</li> <li>29. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек.</li> <li>30. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции.</li> </ol>	<i>В течение семестра</i>	5 баллов за 1 реферат
2	<p>Выполнение заданий на практических занятиях</p> <p><b>По теме №1: Основные методы исследования: электроэнцефалография, рефлексометрия, хронаксиметрия, электростимуляция.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>25. Подготовить доклад о методах исследования в физиологии нервной системы.</li> <li>26. Определить возбудимость нервной и мышечной ткани, исследовать рефлексы спинного мозга, исследовать рефлексы среднего мозга (статические и статокинетические).</li> </ol>		5 балла за 1 задание (40 баллов за освоение методик)



<p>27. Определить время простой зрительно-двигательной реакции. Дифференцировку и угасание двигательных защитных условных рефлексов на свет и звук.</p> <p>28. Определить изменения ЧСС и частоты дыхания в условиях предстартового состояния.</p> <p><b>По теме №2: Исследование вегетативных рефлексов.</b></p> <p>29. Роль ВНС в регуляции вегетативных функций.</p> <p>30. Вегетативные рефлексы – как показатели функционального состояния организма.</p> <p>31. Определить глазо-сердечный рефлекс (проба Ашнера – Данини), ортостатическую пробу, холодовую пробу. Определить «Вегетативного индекса» по Кардио.</p> <p><b>По теме №3: Исследование работы сенсорных систем.</b></p> <p>32. Определение остроты зрения, регистрация величины поля зрения.</p> <p>33. Исследование костной и воздушной проводимости звука, порогов слухового ощущения (аудиометрия), определение направления звука. Исследование функциональной устойчивости вестибулярной сенсорной системы, исследование порогов мышечно-суставной чувствительности, способности дифференцировать мышечные усилия.</p> <p>34. Уметь определять функциональные возможности сенсорных систем и использовать различную сенсорную информацию в ходе тренировки.</p> <p><b>По теме №4: Основные методы исследования нервно-мышечного аппарата: динамометрия, электромиография, эргография, исследование хронаксии и реобазы, регистрация жесткости мышц.</b></p> <p>35. Исследование возбудимости мышечного аппарата человека методом хронаксиметрии до и после физических нагрузок. Измерение величины усилий мышц: динамометрия и динамография.</p> <p>36. Регистрация электромиограммы при динамической работе и статических напряжениях.</p> <p><b>По теме №5: Электрокардиография.</b></p> <p>37. Научиться осуществлять запись и расшифровку электрокардиограммы испытуемого в покое, во время работы и в период восстановления.</p> <p>38. Что такое электрокардиограмма и ее структура?</p> <p><b>По теме №6: Исследование СОК, МОК, АД, ЧСС</b></p> <p>39. Показатели работы сердца (СО, ЧСС и МОК). Какие существуют механизмы регуляции сердечной деятельности?</p> <p>40. Сосуды, их функциональная характеристика. Основные принципы гемодинамики. Факторы, определяющие движение крови по сосудам. Артериальное давление крови и его виды. Движение крови по капиллярам и венам. Сосудистый тонус и его регуляция. Изменение функциональных показателей кровообращения под влиянием мышечной нагрузки.</p> <p>41. Регистрация ЧСС при разных нагрузках. Измерение АД в покое и после работы.</p> <p><b>По теме №7: Спирометрия.</b></p> <p>42. Запись дыхательных движений.</p> <p>43. Определение жизненной емкости.</p> <p>44. Регистрация дыхательных объемов и емкостей.</p> <p>45. Измерение максимальной вентиляции легких.</p> <p>46. Определение минутного объема дыхания в покое и при работе. Определение задержки дыхания при разных условиях.</p> <p><b>По теме №8: Прямая и непрямая калориметрия. Определение расхода энергии в покое и при мышечной деятельности. Расчет величины</b></p>	<p><i>В течение года</i></p>	
---	--------------------------------------	--

	<p><b>основного обмена. Определение процента отклонения основного обмена от нормы (формула Рида).</b></p> <p>47. Научиться использовать формулу Рида для определения нормы основного обмена.</p> <p>48. Уметь составлять рацион по калорийности исходя из данных о расходе энергии спортсменом.</p>		
3	<p><i>Реферат по теме:</i></p> <p>18. Кровь и работоспособность.</p> <p>19. Регуляция работы сердца в покое и при работе.</p> <p>20. Особенности кровообращения при мышечной работе.</p> <p>21. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при работе разной мощности.</p> <p>22. Кровоснабжение скелетных мышц в покое и при мышечной работе.</p> <p>23. Динамика восстановления ЧСС и артериального давления после дозированной нагрузки у спортсменов разной специализации и квалификации.</p> <p>24. Легочная вентиляция, ее величина в покое и при работе разной мощности.</p> <p>25. Изменения жизненной емкости легких у юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки.</p> <p>26. Максимальное потребление кислорода, факторы его определяющие и лимитирующие.</p> <p>27. Роль желез внутренней секреции в адаптации организма к мышечной деятельности.</p> <p>28. Регуляция температуры тела в покое и при мышечной деятельности.</p> <p>29. Обмен энергии и методы его исследования. Значение метода непрямой калориметрии для исследования расхода энергии при спортивной деятельности.</p> <p>30. Торможение в ЦНС, его виды и значение.</p> <p>31. Современные представления и строение мышцы, и механизм его сокращения.</p> <p>32. Гиподинамия, ее отрицательное влияние на функции организма.</p> <p>33. Физиологические механизмы управления движениями на примере своей специализации.</p> <p>34. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.</p>	В теч-е года	5 баллов за реферат (всего 20 баллов за 4 реферата)
4	Посещение занятий		35
5	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплине, завершающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2		3	4	5	

выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физиологии**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.11. Физиология человека»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016г

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов

**2.Семестр освоения дисциплины:** 3, 4 семестр на очной форме обучения, 2 курс на заочной форме обучения, 1курс – на заочной ускоренной форме обучения

**3.Цель освоения дисциплины «Физиология человека»** - изучение основных закономерностей деятельности организма человека в покое и при мышечной работе, формирование целостного представления об организме человека как о единой саморегулирующей системе с присущими ему биологическими и психосоциальными потребностями.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиология человека»:**

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

**ОПК-5** - Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

**ОПК-11** – Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

**ПК-7** – Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

**5.Краткое содержание дисциплины**

**Очная форма обучения – 1 и 3 поток**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9

1	<b>Раздел 1. Введение в физиологию</b>	<b>III</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		
	Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия		1		5		
	Тема 1.2. Физиология клетки		1		5		
2	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
	Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		1	4	5		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		1	4	5		
3	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	<b>III</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		2	4	9		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		1	4	5		
	Тема 3.3. Физиология ВНД		1	4	4		
4	<b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>	<b>III</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>25</b>		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		2	4	5		
	Тема 4.2 Иммунная система		2	2	8		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		2	4	7		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		2	4	5		
5	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	<b>III</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>15</b>		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		2	8	5		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		2	8	5		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек		2	8	5		
6	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>5</b>		

	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		2	6	5		
	<b>Итого часов</b>	<b>180</b>	<b>24</b>	<b>64</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Очная форма обучения 2 поток

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	6	7	8		9
1	<b>Раздел 1. Введение в физиологию</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>		<b>16</b>		
	Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия		1		8		
	Тема 1.2. Физиология клетки		1		8		
2	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		
	Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		1	6	5		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		1	2	4		
3	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	<b>IV</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>11</b>		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		2	6	5		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		1	4	6		
	Тема 3.3. Физиология ВНД		1	2			
4	<b>Раздел 4.</b>	<b>IV</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>22</b>		

	<b>Кислороднотранспортные системы организма.</b>						
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		2	4	6		
	Тема 4.2 Иммунная система		2		6		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		2	6	6		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		2	4	4		
	<b>Итого за семестр</b>	<b>IV</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>58</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>15</b>		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		2	8	5		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		2	8	5		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек		2	8	5		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		2	6	10		
	<b>Итого за семестр</b>	<b>IV</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов 180</b>		<b>24</b>	<b>64</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма обучения – 2 курс

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Введение в физиологию	II	1		20		



	Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия		0,5		10		
	Тема 1.2. Физиология клетки		0,5		10		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
	Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		0,5	1	20		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		0,5	1	20		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>33</b>		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		0,5	1	19		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		0,5	1	10		
	Тема 3.3. Физиология ВНД				4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		0,25	1	10		
	Тема 4.2 Иммунная система		0,25		8		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		0,25	1	12		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		0,25		10		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		0,5	2	10		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		0,5	1	10		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек			1	20		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		1	2	20		

	<b>Итого часов</b>	<b>180</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
--	--------------------	------------	--	----------	-----------	------------	----------	----------------

### Заочная ускоренная форма обучения на базе ВПО – 1 курс

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	<b>Раздел 1. Введение в физиологию</b>	<b>II</b>	<b>0,5</b>		<b>20</b>		
	Тема 1.1.История физиологии. Основные физиологические понятия		0,25		10		
	Тема 1.2. Физиология клетки		0,25		10		
2	<b>Раздел 2. Нервная система</b>	<b>II</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
	Тема 2.1.Возбудимые ткани. Физиология ЦНС. Торможение в ЦНС		0,25	1	20		
	Тема 2.2. Физиология вегетативной нервной системы.		0,25	1	20		
3	<b>Раздел 3. Физиология нервно-мышечного (двигательного) аппарата.</b>	<b>II</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>33</b>		
	Тема 3.1. Строение и функции нервно-мышечного аппарата		0,25	1	19		
	Тема 3.2. Сенсорные системы		0,25	1	10		
	Тема 3.3. Физиология ВНД				4		
4	<b>Раздел 4. Кислород-транспортные системы организма.</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
	Тема 4.1. Физиология системы крови.		0,25	1	10		

	Тема 4.2 Иммунная система		0,25		8		
	Тема 4.2. Физиология кровообращения. Адаптация ССС к нагрузкам		0,25	1	12		
	Тема 4.3. Физиология дыхания		0,25		10		
5	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергообеспечение</b>	<b>II</b>	<b>0,5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
	Тема 5.1 Физиология пищеварения		0,25	2	10		
	Тема 5.2 Обмен веществ и энергии		0,25	1	10		
	Тема 5.3. Выделение, Водно-солевой обмен. Функции почек			1	20		
6	<b>Раздел 6. Системы регуляции жизнедеятельности организма</b>	<b>II</b>	<b>1</b>		<b>24</b>		
	Тема 6.1. Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции		1		24		
	<b>Итого часов 180</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.12 Биохимия человека»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 61 от « 22» декабря 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

Протокол № 11 от «30» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

Протокол № 16 от «17» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук,  
профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова  
РГУФКСМиТ;

Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук, профессор  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ;

Никулина Ирина Александровна - ст. преподаватель кафедры биохимии и  
биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ.

Рецензент: Панасюк Татьяна Владимировна- доктор биологических наук,  
профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» является- вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)** Дисциплина Б.1Б.12 «Биохимия человека» является обязательной дисциплиной базовой части образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), реализуемый по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура».

Курс биохимии человека основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили в школе при освоении химии и биологии и дополняет знания о функционировании организма человека, которые студенты получают при изучении физиологии и анатомии в РГУФКСМиТ. Биохимия является необходимой предшественницей при изучении биоэнергетики физических упражнений, общей физиологии и физиологии мышечной деятельности, гигиены и спортивной медицины. Достижения биохимии человека широко используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки, при преподавании теории и методики физического воспитания и в специальных курсах по спортивным и педагогическим дисциплинам. Биохимия играет важную роль в создании научных основ физического воспитания.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения биохимии человека используются при выполнении учебно-исследовательских работ, связанных с изучением физической работоспособности в спорте, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

**Задачи изучения дисциплины «Биохимия человека»:**

1. Познакомить студентов с химическими превращениями в организме человека, которые лежат в основе жизнедеятельности, а также с особенностями изменений обмена веществ в зависимости от параметров выполняемой работы.
2. Раскрыть понимание биохимических закономерностей протекания восстановительных процессов и процессов биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной деятельности.

3. Дать представление о наиболее распространенных в практике физической культуры методах биохимического контроля и научить интерпретировать результаты этих исследований.

4. Научить студентов использовать знания, полученные в процессе изучения курса биохимии, для подбора наиболее эффективных средств и методов повышения физической и умственной работоспособности человека, разработки рациональных пищевых рационов для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, организации занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста и пола.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<p>Знать: химический состав организма человека и основных продуктов питания; химические превращения пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте; использование продуктов пищеварения при внутриклеточном обмене и роль этих процессов в жизнедеятельности организма; особенности регуляции обменных процессов</p> <p>Знать: сущность биохимических превращений, обеспечивающих выполнение мышечной работы, выявлять зависимость биохимических сдвигов в организме от параметров физической нагрузки и условий, в которых она осуществляется;</p> <p>Знать: особенности протекания биохимических превращений в период отдыха после мышечной работы, пути воздействия на скорость этих восстановительных процессов,</p> <p>Знать: закономерности развития адаптационных биохимических изменений при многократном выполнении тренировочной работы, направленной на</p>	4		4

	<p>совершенствование двигательных качеств человека: силы, быстроты, выносливости и др.; устанавливать возможные пути ускорения процессов биохимической адаптации;</p> <p>Знать: особенности химических превращений и их регуляции у лиц разного пола и возраста и особенности влияния на эти процессы различных мышечных упражнений;</p> <p>Уметь: использовать биохимические знания для решения вопросов рационализации питания при занятиях физической культурой и спортом.</p>			
<b>ОПК-11</b>	<p>Знать: сущность биохимических превращений, обеспечивающих выполнение мышечной работы, выявлять зависимость биохимических сдвигов в организме от параметров физической нагрузки и условий, в которых она осуществляется;</p> <p>Знать: особенности протекания биохимических превращений в период отдыха после мышечной работы, пути воздействия на скорость этих восстановительных процессов</p> <p>Уметь: подбирать адекватные методы биохимического контроля для оценки эффективности различных средств и методов тренировки, выявления скорости восстановительных процессов, оценивать изменения спортивной работоспособности по ходу систематической тренировки;</p> <p>Владеть: методами обработки результатов биохимических исследований и интерпретации полученных результатов</p>	5		4

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)



			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	2	2	4		
2	Биокатализ, гормоны.	4	2	2	4		
3	Биоэнергетика.	4	2	2	12		
4	Углеводы	4	2	2	10		
5	Липиды	4	2	2	10		
6	Белки	4	2	2	10		
7	Нуклеиновые кислоты	4		2	6		
8	Обмен воды и минеральных соединений	4		2	6		
9	Витамины	4		2	6		
10	Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.	4		2	8		
			12	20	76		зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>					

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Обмен углеводов	5	2	4	4		
2	Обмен жиров	5	2	2	3		
3	Обмен белков и нуклеиновых кислот	5	2	4	4		
4	Синтез белка	5		2	2		
5	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5	2	4	4		
6	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	5	2	2	4		
7	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	5		4	4		
8	Биохимические превращения в период восстановления после	5		2	4		

	мышечной работы.						
9	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		2	4		
10	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5		2	4		
11	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		2	3		
12	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		2	3		
	экзамен		10	32	21	9	Экзамен
Итого часов: 72							

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	1		4		
2	Биокатализ. Гормоны. Витамин	4	1		10		
3	Биоэнергетика	4	2		14		
4	Углеводы. Обмен углеводов	4		1	10		
5	Жиры. Обмен жиров	4		1	10		
6	Белки. Обмен белков	4		1	12		
7	Нуклеиновые кислоты	4		1	8		
8	Биохимия мышц и мышечного сокращения	4		1	10		

9	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	4		1	10		
10	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	4		1	10		
11	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	4		1	10		
12	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	4			14		
13	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	4			14		
14	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	4			16		
15	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	4			16		
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>		<b>8</b>	<b>168</b>		

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Оценочные средства, используемые при изучении дисциплины:

1. Тестовые задания.
2. Реферат.
3. Презентация.

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Биохимия человека» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к экзамену.

### Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.

2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен.

3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.

4. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь преобразований энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.

5. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.

6. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.

7. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.

8. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.

9. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

10. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Влияние гормонов на клеточную систему саморегуляции.

11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Особенности их химического строения, основные свойства и биологическая роль.

12. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Депонирование углеводов.

13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование

ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Липиды, их классификация. Химический состав, строение, свойства предельных и непредельных жиров. Биологическая роль жиров.

16. Жироподобные вещества, их классификация. Важнейшие представители жироподобных веществ, особенности их химического строения, основные свойства, биологическая роль.

17. Холестерин, особенности его химического строения, свойства. Важнейшие производные холестерина. Биологическая роль холестерина.

18. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

19. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Энергетический эффект окисления глицерина.

20. Распад жирных кислот в процессе  $\beta$ -окисления. Образование ацетилкофермента А в этом процессе, его превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

21. Образование кетонных тел из ацетилкофермента А. Использование кетонных тел в энергетическом обмене.

22. Белки, определение понятия. Содержание и роль белков в организме человека.

23. Химический состав белков. Понятие о первичной, вторичной, третичной и четвертичной структуре белковых молекул. Свойства белков.

24. Классификация белков. Особенности химического состава, строения, свойств и биологическая роль белков разных классов.

25. Нуклеотиды, их состав. Классификация нуклеотидов.

26. Нуклеиновые кислоты. Особенности химического состава, строения свойств и биологическая роль дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК) кислот.

27. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

28. Синтез специфических белков в организме, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

29. Внутриклеточные превращения аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

30. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

31. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения

различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

32. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

33. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

34. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

35. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

36. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

37. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

38. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

39. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

40. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

41. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

42. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

43. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

44. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

45. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

46. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

47.Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

48.Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

49.Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

50.Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

51.Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

52.Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

53.Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

54.Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

55.Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

56.Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для повышения спортивной работоспособности, ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### а) Основная литература

1. Черемисинов В.Н. Биохимия. Учебное пособие.- М.: Физическая культура, 2009.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013.

### б) Дополнительная литература:

1. Филиппович Ю.Б. Основы биохимии. - М.: Высшая школа. 1993.
2. Капнер Р.Б., Колчинский А.М. Биохимия. – М.: Мир, 2005
3. Строев Е.А. Биологическая химия. – М.: Высшая школа, 2004
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2006
5. Плеханов С.А. Биохимия в спорте. Учебное пособие. – М.: Луч, 1998
6. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией Н.И. Волкова и В.В. Меньшикова/ - М.: ФиС, 1986.

### в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: *Отечественные базы данных:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

### *Зарубежные базы данных:*

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)



–г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: *программное обеспечение дисциплины (модуля)*:

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима учебная аудитория с количеством посадочных мест, соответствующим численности учебной группы. Для наглядного представления учебного материала требуются:

- учебная доска,
- комплект настенных таблиц по всем темам курса,
- компьютер,
- видеопроектор,
- экран.

Для проведения лабораторного практикума необходимы:

- учебная лаборатория с постоянным оборудованием приборами, реактивами, лабораторной посудой;
- тредбан, велоэргометр;

- фотометр, рН-метр, термостат, центрифуга, лактиметр;
- стандартные наборы реактивов для определения содержания важнейших метаболитов в биологических объектах.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.Б.12 Биохимия человека для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной и заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4, 5 семестры-для очной формы обучения, 4 семестр-для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт/экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа на тему: «Общие закономерности обмена веществ»,	23 неделя	5
2	Контрольная работа на тему: «Ферменты»	24 неделя	5
3	Контрольная работа на тему: «Химический состав организма человека»	26 неделя	5
4	Тестирование по разделу: «Витамины»	36 неделя	5
5	Тестирование по разделу: «Биоэнергетика»	31-32 неделя	5
6	Выступление на семинаре «Углеводы»	33 неделя	5
7	Написание реферата по теме на выбор из предложенных	34 неделя	15

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

8	Презентация по теме	35 неделя	10
9	Выступление на семинаре «Липиды»	35 неделя	5
10	Выступление на семинаре «Белки»	36 неделя	5
10	Выступление на семинаре	В течение семестра	5
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование по разделу(модулю) «Обмен углеводов	2 неделя	5
2	Тестирование по разделу «Обмен липидов	4 неделя	5
3	Выступление на семинаре	5 неделя	5
4	Тестирование по разделу «Обмен белков и нуклеиновых кислот»	8 неделя	5
5	Тестирование по разделу «Биохимия мышц и мышечного сокращения»	10 неделя	5
6	Выступление на семинаре «Энергетика мышечной деятельности»	14 неделя	5
7	Написание реферата по теме ««Биохимические изменения в организме при выполнении работы разной мощности и продолжительности»	16 неделя	15
8	Презентация по теме «Название» по выбору	В течение семестра	10
9	Выступление на семинаре «Название» по выбору	В течение семестра	5
	Написание реферата по теме «Название» по выбору	В течение семестра	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>/экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия 4 семестре

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю),пропущенному студентом	5
3	Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия	10
4	Подготовка доклада «Углеводы.Обмен углеводов», пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Липиды.Использование жиров в качестве источника энергии»	5
6	Написание реферата по теме «Синтез белка.Биологическая роль белков»	15
7	Презентация по теме: «Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях избранным видом физкультурно-спортивной деятельности»	10

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия 5 семестре

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю),пропущенному студентом	5
3	Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия	10
4	Подготовка доклада «Обмен белков и нуклеиновых кислот», пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме: «Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления»	5
6	Написание реферата по теме «Биоэнергетика мышечной деятельности»	15
7	Презентация по теме «Характеристика срочных биохимических изменений при тренировках и соревнованиях в избранном виде спорта»»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и туризма  
Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.12 Биохимия человека»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 5 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4, 5.

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» является- вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**  
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

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

ОПК-11 -способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	2	2	4		
2	Биокатализ, гормоны.	4	2	2	4		
3	Биоэнергетика.	4	2	2	12		
4	Углеводы	4	2	2	10		
5	Липиды	4	2	2	10		
6	Белки	4	2	2	10		
7	Нуклеиновые кислоты	4		2	6		
8	Обмен воды и минеральных соединений	4		2	6		
9	Витамины	4		2	6		
10	Презентации и рефераты по биохимии белков, жиров и углеводов.	4		2	8		
			12	20	76		зачет
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>					

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Обмен углеводов	5	2	4	4		
2	Обмен жиров	5	2	2	3		
3	Обмен белков и нуклеиновых кислот	5	2	4	4		
4	Синтез белка	5		2	2		
5	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5	2	4	4		
6	Энергетическое обеспечение	5	2	2	4		



	<b>мышечной деятельности</b>						
7	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	5		4	4		
8	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	5		2	4		
9	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		2	4		
10	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5		2	4		
11	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		2	3		
12	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		2	3		
	экзамен		10	32	21	9	Экзамен
<b>Итого часов: 72</b>							

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	1		4		
2	Биокатализ. Гормоны. Витамины	4	1		10		

3	Биоэнергетика	4	2		14		
4	Углеводы. Обмен углеводов	4		1	10		
5	Жиры. Обмен жиров	4		1	10		
6	Белки. Обмен белков	4		1	12		
7	Нуклеиновые кислоты	4		1	8		
8	Биохимия мышц и мышечного сокращения	4		1	10		
9	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	4		1	10		
10	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	4		1	10		
11	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	4		1	10		
12	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	4			14		
13	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	4			14		
14	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	4			16		
15	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	4			16		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>168</b>		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б12 Биохимия человека»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»  
Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
Протокол № 16 от «17» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители: Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова РГУФКСМиТ;

Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ;  
Никулина Ирина Александровна - ст. преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ.

Рецензент: Панасюк Татьяна Владимировна- доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» является- вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)** Дисциплина Б.1Б.12 «Биохимия человека» является обязательной дисциплиной базовой части образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), реализуемый по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура».

Курс биохимии человека основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили в школе при освоении химии и биологии и дополняет знания о функционировании организма человека, которые студенты получают при изучении физиологии и анатомии в РГУФКСМиТ. Биохимия является необходимой предшественницей при изучении биоэнергетики физических упражнений, общей физиологии и физиологии мышечной деятельности, гигиены и спортивной медицины. Достижения биохимии человека широко используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки, при преподавании теории и методики физического воспитания и в специальных курсах по спортивным и педагогическим дисциплинам. Биохимия играет важную роль в создании научных основ физического воспитания. В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения биохимии человека используются при выполнении учебно-исследовательских работ, связанных с изучением физической работоспособности в спорте, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

**Задачи изучения дисциплины «Биохимия человека»:**

1. Познакомить студентов с химическими превращениями в организме человека, которые лежат в основе жизнедеятельности, а также с особенностями изменений обмена веществ в зависимости от параметров выполняемой работы.
2. Раскрыть понимание биохимических закономерностей протекания восстановительных процессов и процессов биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной деятельности.

3. Дать представление о наиболее распространенных в практике физической культуры методах биохимического контроля и научить интерпретировать результаты этих исследований.

4. Научить студентов использовать знания, полученные в процессе изучения курса биохимии, для подбора наиболее эффективных средств и методов повышения физической и умственной работоспособности человека, разработки рациональных пищевых рационов для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, организации занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста и пола.

## 2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-1</b>	<p>Знать: химический состав организма человека и основных продуктов питания; химические превращения пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте; использование продуктов пищеварения при внутриклеточном обмене и роль этих процессов в жизнедеятельности организма; особенности регуляции обменных процессов</p> <p>Знать: сущность биохимических превращений, обеспечивающих выполнение мышечной работы, выявлять зависимость биохимических сдвигов в организме от параметров физической нагрузки и условий, в которых она осуществляется;</p> <p>Знать: особенности протекания биохимических превращений в период отдыха после мышечной работы, пути воздействия на скорость этих восстановительных процессов,</p> <p>Знать: закономерности развития адаптационных биохимических изменений при многократном выполнении тренировочной работы, направленной на совершенствование двигательных качеств человека: силы,</p>			5

	<p>быстроты, выносливости и др.; устанавливать возможные пути ускорения процессов биохимической адаптации;</p> <p>Знать: особенности химических превращений и их регуляции у лиц разного пола и возраста и особенности влияния на эти процессы различных мышечных упражнений;</p> <p>Уметь: использовать биохимические знания для решения вопросов рационализации питания при занятиях физической культурой и спортом.</p>			
<b>ОПК-11</b>	<p>Знать: сущность биохимических превращений, обеспечивающих выполнение мышечной работы, выявлять зависимость биохимических сдвигов в организме от параметров физической нагрузки и условий, в которых она осуществляется;</p> <p>Знать: особенности протекания биохимических превращений в период отдыха после мышечной работы, пути воздействия на скорость этих восстановительных процессов</p> <p>Уметь: подбирать адекватные методы биохимического контроля для оценки эффективности различных средств и методов тренировки, выявления скорости восстановительных процессов, оценивать изменения спортивной работоспособности по ходу систематической тренировки;</p> <p>Владеть: методами обработки результатов биохимических исследований и интерпретации полученных результатов</p>			5

### **3. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

#### **Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	5	1		4		
2	Биокатализ. Гормоны. Витамин	5	1		10		
3	Биоэнергетика	5	2		10		
4	Углеводы. Обмен углеводов	5	2	1	10		
5	Жиры. Обмен жиров	5		1	10		
6	Белки. Обмен белков	5		1	10		
7	Нуклеиновые кислоты	5		1	8		
8	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5		1	10		
9	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	5		1	10		
10	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	5		2	10		
11	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	5		2	10		
12	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		2	14		
13	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5			14		
14	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5			12		
15	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5			11		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**



5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Оценочные средства, используемые при изучении дисциплины:

1. Тестовые задания.

2. Реферат.

3. Презентация.

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Биохимия человека» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к экзамену.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу**

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.

2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен.

3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.

4. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь преобразований энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.

5. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.

6. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.

7. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.

8. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.

9. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипervитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

10. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Влияние гормонов на клеточную систему саморегуляции.

11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Особенности их химического строения, основные свойства и биологическая роль.

12. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Депонирование углеводов.

13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Липиды, их классификация. Химический состав, строение, свойства предельных и непредельных жиров. Биологическая роль жиров.

16. Жироподобные вещества, их классификация. Важнейшие представители жироподобных веществ, особенности их химического строения, основные свойства, биологическая роль.

17. Холестерин, особенности его химического строения, свойства. Важнейшие производные холестерина. Биологическая роль холестерина.

18. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

19. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Энергетический эффект окисления глицерина.

20. Распад жирных кислот в процессе  $\beta$ -окисления. Образование ацетилкофермента А в этом процессе, его превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

21. Образование кетонных тел из ацетилкофермента А. Использование кетонных тел в энергетическом обмене.

22. Белки, определение понятия. Содержание и роль белков в организме человека.

23. Химический состав белков. Понятие о первичной, вторичной, третичной и четвертичной структуре белковых молекул. Свойства белков.

24. Классификация белков. Особенности химического состава, строения, свойств и биологическая роль белков разных классов.

25. Нуклеотиды, их состав. Классификация нуклеотидов.

26. Нуклеиновые кислоты. Особенности химического состава, строения свойств и биологическая роль дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК) кислот.

27. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

28. Синтез специфических белков в организме, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

29. Внутриклеточные превращения аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

30. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

31. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

32. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

33. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

34. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

35. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

36. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

37. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

38. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

39. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

40. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

41. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

42. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

43. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

44. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

45. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

46. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

47. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

48. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

49. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

50. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

51. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

52. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

53. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

54. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

55. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для повышения спортивной работоспособности, ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

.

### а) Основная литература

1. Черемисинов В.Н. Биохимия. Учебное пособие.- М.: Физическая культура, 2009.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013.

### б) Дополнительная литература:

1. Филиппович Ю.Б. Основы биохимии. - М.: Высшая школа. 1993.
2. Капнер Р.Б., Колчинский А.М. Биохимия. – М.: Мир, 2005

3. Строев Е.А. Биологическая химия. – М.: Высшая школа, 2004
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2006
5. Плеханов С.А. Биохимия в спорте. Учебное пособие. – М.: Луч, 1998
6. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией Н.И. Волкова и В.В. Меншикова/ - М.: ФиС, 1986.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: **Отечественные базы данных:**

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

**Зарубежные базы данных:**

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

–г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима учебная аудитория с количеством посадочных мест, соответствующим численности учебной группы. Для наглядного представления учебного материала требуются:

- учебная доска,
- комплект настенных таблиц по всем темам курса,
- компьютер,
- видеопроектор,
- экран.

Для проведения лабораторного практикума необходимы:

- учебная лаборатория с постоянным оборудованием приборами, реактивами, лабораторной посудой;
- тредбан, велоэргометр;
- фотометр, рН-метр, термостат, центрифуга, лактиметр;
- стандартные наборы реактивов для определения содержания важнейших метаболитов в биологических объектах.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) \_\_Б1.Б.12 Биохимия человека\_\_\_\_  
для обучающихся института спорта и физического воспитания 2курса,  
направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»,  
ускоренное обучение на базе ВПО  
направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта» , заочной формы обучения*

#### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

Сроки изучения дисциплины (модуля):  
 5 семестр-для заочной формы обучения.  
 Форма промежуточной аттестации:экзамен.

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа на тему: «Общие закономерности обмена веществ»,		5
2	Контрольная работа на тему: «Ферменты»		5
3	Контрольная работа на тему: «Химический состав организма человека»		5
4	Тестирование по разделу: «Витамины»		5
5	Тестирование по разделу: «Биоэнергетика»		5
6	Выступление на семинаре «Углеводы»		5
7	Написание реферата по теме на выбор из предложенных		15
8	Презентация по теме		10
9	Выступление на семинаре «Липиды»		5
10	Тестирование по разделу «Биохимия мышц и мышечного сокращения»		5
10	Выступление на семинаре на тему: ««Биохимические изменения в организме при выполнении работы разной мощности и продолжительности»	В течение семестра	5
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия 5 семестре*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю), пропущенному студентом	5
3	Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия	10
4	Подготовка доклада «Углеводы. Обмен углеводов», пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Липиды. Использование жиров в качестве источника энергии»	5
6	Написание реферата по теме «Синтез белка. Биологическая роль белков»	15
7	Презентация по теме: «Биохимическое обоснование особенностей	10

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.



	<i>питания при занятиях избранным видом физкультурно-спортивной деятельности»</i>	
--	---	--

*Виды дополнительных заданий по 2 разделу дисциплины для обучающихся, пропустивших занятия 5 семестре*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю), пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Обмен белков и нуклеиновых кислот», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: «Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Биоэнергетика мышечной деятельности»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Характеристика срочных биохимических изменений при тренировках и соревнованиях в избранном виде спорта»»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и туризма  
Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.12 Биохимия человека »**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»,

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная(ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 5 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 5.

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» является- вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

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

ОПК-11 -способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**Заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	5	1		4		
2	Биокатализ. Гормоны. Витамин	5	1		10		
3	Биоэнергетика	5	2		10		
4	Углеводы. Обмен углеводов	5	2	1	10		
5	Жиры. Обмен жиров	5		1	10		
6	Белки. Обмен белков	5		1	10		
7	Нуклеиновые кислоты	5		1	8		
8	Биохимия мышц и мышечного сокращения	5		1	10		
9	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	5		1	10		
10	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	5		2	10		
11	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	5		2	10		
12	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		2	14		
13	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5			14		
14	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5			12		
15	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5			11		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>153</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теоретико-методических основ физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.13 Теория и методика физической культуры»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «24» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТМОФКиС  
(наименование)  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Составитель:**

Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТМОФКиС ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки РСФСР.

**Рецензент:**

Цыганков Эдуард Сергеевич – д.п.н., профессор кафедры ТиМ прикладных  
видов спорта и экстремальной деятельности

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: сформировать общие научно – методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к базовой части ОПОП и реализуется на IV семестре очной формы обучения. На заочной форме обучения дисциплина читается на VI семестре.

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины, в частности на специализации, предусматривающие подготовку методистов по физкультурной реабилитации и адаптивной физической культуре.

К числу теоретических дисциплин обязательно предшествующих освоению данного курса на очной и заочной форме обучения можно отнести:

Б1.Б.7 - анатомия человека;

Б1.Б.11- физиология;

Б1.Б.12- биохимия;

Б1.Б.9.1- педагогика;

Б1.Б.20- теория и методика обучения базовым видам физкультурной деятельности и спорта (легкая атлетика, плавание, подвижные игры, гимнастика, передвижение на лыжах).



Дисциплина «Теория и методика физической культуры» предшествует освоению следующих теоретических и практических дисциплин на очной и заочной форме обучения:

Б1.В.ОД.8 Теория спорта;

Б2.П.1 Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности).

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	наименование	Очная форма обучения	Очная форма обучения 2 поток	Заочная форма обучения	Заочная форма обучения (ускоренная форма обучения)
1	2	3	4	5	5
ПК-2	<i>Знать:</i> педагогику физической культуры.	4	3	5	2
	<i>Знать:</i> теорию и методику физического воспитания.	4	3	5	2
	<i>Знать:</i> современные технологии обучения и воспитания.	4	3	5	2
	<i>Знать:</i> современные методы диагностики состояния обучающихся.	4	3	5	2
	<i>Знать:</i> современные оздоровительные технологии.	4	3	5	2
	<i>Уметь:</i> использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе	4	3	5	3
	<i>Уметь:</i> использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся.	4	3	5	3
	<i>Уметь:</i> адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.	4	3	5	3
ПК-5	<i>Знать:</i> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.	4	3	5	2
	<i>Уметь:</i> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень	4	3	5	2

	подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития				
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	4	3	5	3
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся	4	3	5	3
	<i>Владеть:</i> комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	4	3	5	3
ПК-28	<i>Знать:</i> методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте	4	3	5	2
	<i>Знать:</i> основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	4	3	5	2
	<i>Знать:</i> принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;	4	3	5	2
	<i>Знать:</i> основы теории планирования эксперимента	4	3	5	2
	<i>Уметь:</i> осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований	4	3	5	3
	<i>Владеть:</i> навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников	4	3	5	3

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского характера	Самостоятельная работа	Контроль	

<b>1</b>	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	IV III (2 пот.)	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
<b>1.1</b>	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	2		
<b>1.2</b>	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				2		
<b>1.3</b>	Система физической культуры в обществе		2	2	2		
<b>1.4</b>	Общие и специфические функции физической культуры				2		
<b>1.5</b>	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития			2	2		
<b>2</b>	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>		<b>16</b>	<b>24</b>	<b>42</b>		
<b>2.1</b>	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
<b>2.1.1</b>	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				2		
<b>2.1.2</b>	Средства и методы в физическом воспитании		2	4	6		
<b>2.1.3</b>	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию		2	2	4		
<b>2.2</b>	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
<b>2.2.1</b>	Основы обучения двигательным действиям		2	4	4		
<b>2.2.2</b>	Воспитание двигательных координационных и некоторых			2	2		

	непосредственно связанных с ними способностей						
2.2.3	Воспитание силовых и скоростных способностей		2	2	4		
2.2.4	Воспитание выносливости		2	2	4		
2.2.5	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения		2	2	4		
2.2.6	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания			2	4		
2.3	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
2.3.1	Формы построения занятий в физическом воспитании		2	2	4		
2.3.2	Планирование и контроль в физическом воспитании		2	2	4		
3	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>		2	12	19		
3.1	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста			2	2		
3.2	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста		2	2	6		
3.3	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи			2	2		
3.4	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся			2	2		
3.5	Особенности направленного использования факторов			2	2		

	физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста						
	Логика и методология теоретических исследований физической культуры			2	5		
<b>Итого часов:</b>			<b>22</b>	<b>42</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	V	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		
<b>1.1</b>	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	4		
<b>1.2</b>	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				4		
<b>1.3</b>	Система физической культуры в обществе			2	6		
<b>1.4</b>	Общие и специфические функции физической культуры				4		
<b>1.5</b>	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				6		
<b>2</b>	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		
<b>2.1</b>	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического</i>						

	<i>воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
<b>2.1.1</b>	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				4		
<b>2.1.2</b>	Средства и методы в физическом воспитании			2	6		
<b>2.1.3</b>	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				6		
<b>2.2</b>	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
<b>2.2.1</b>	Основы обучения двигательным действиям		2	2	6		
<b>2.2.2</b>	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				6		
<b>2.2.3</b>	Воспитание силовых и скоростных способностей			2	6		
<b>2.2.4</b>	Воспитание выносливости				6		
<b>2.2.5</b>	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				8		
<b>2.2.6</b>	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				4		
<b>2.3</b>	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
<b>2.3.1</b>	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
<b>2.3.2</b>	Планирование и контроль в физическом воспитании		2		6		
<b>3</b>	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно</b>			2	25		

	<b>профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>						
<b>3.1</b>	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				6		
<b>3.2</b>	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста			2	6		
<b>3.3</b>	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				4		
<b>3.4</b>	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся				6		
<b>3.5</b>	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста				6		
	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				5		
<b>Итого часов:</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>		<b>Экзамен</b>

### Ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
<b>1</b>	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	<b>II-III</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	

1.1	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	4		
1.2	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				4		
1.3	Система физической культуры в обществе			2	6		
1.4	Общие и специфические функции физической культуры				4		
1.5	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				6		
2	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		
2.1	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
2.1.1	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				4		
2.1.2	Средства и методы в физическом воспитании			2	6		
2.1.3	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				6		
2.2	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
2.2.1	Основы обучения двигательным действиям		2	2	6		
2.2.2	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				6		
2.2.3	Воспитание силовых и скоростных способностей			2	6		



2.2.4	Воспитание выносливости				6		
2.2.5	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				8		
2.2.6	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				4		
2.3	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
2.3.1	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
2.3.2	Планирование и контроль в физическом воспитании		2		6		
3	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>			2	25		
3.1	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				6		
3.2	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста			2	6		
3.3	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				4		
3.4	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся				6		
3.5	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста				6		
	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				5		

Итого часов:	6	16	113	9	Экзамен
--------------	---	----	-----	---	---------

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Темы контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, курсовых работ и рефератов по предмету теории и методики физической культуры.

5.2. Примерный перечень вопросов к экзаменам по всему курсу

### **К разделам: «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»**

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?
2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?
3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?
4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?
5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?
6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?
7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?
8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?
9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?

10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?

11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?

12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

- базовой и базово-продолжающей,
- специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),
- спортивной,
- оздоровительно-рекреативной,
- оздоровительно-реабилитационной,
- повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18. При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20. Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

**К разделу: «Общие основы теории и методики физического воспитания»**

22. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

26. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

33. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательных - координационных способностей и их компонентов.

34. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

35. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.

36. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?

37. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?

38. В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.

39. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

40. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

41. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?

42. Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

43. В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?

44. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

45. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

### ***К разделу "Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры "***

46. Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?

47. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?

48. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?

49. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

50. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?

51. Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?

52. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?

53. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?

54. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?

55. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?

56. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?

57. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?

58. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?

59. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?

60. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?

61. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

62. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния).

**К подразделу: «Методологические предпосылки, логика и методы теоретических исследований физической культуры»**

85. Какие три уровня методологии познания существенны при исследовании физической культуры?

86. Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследовании по теории физической культуры?

87. Какие конкретно – методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?

88. Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.

89. По каким этапам разворачивается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической культуры.

90. В чем состоят особенности методов исследовательской деятельности при выявлении проблемной ситуации, постановке проблемы, формулировании рабочей гипотезы, сборе и обработке фактического материала, эмпирической проверке следствий гипотезы и результирующей разработке итоговых положений (на примере проблематики, относящейся к сфере физической культуры)?



## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 04.12.2007 № 329-ФЗ// Официальные документы в образовании. – 2008. №1-7. – С. 24-39; - № 8. – С.3-18.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2009. - 492 с.

б) Дополнительная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
2. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2007. - 123 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физвоспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физкультуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физкультуре и

спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физкультуры / Матвеев Л.П. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. - 177 с.

5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2 т.: Доп. Ком. по физкультуре и спорту. Т. 2: Специализир. направления и особенности основных возрастных звеньев системы физ. воспитания / ред. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 476 с. - Гл. 10–16.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<https://www.minsport.gov.ru/>

<https://gto.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 1-6 (1 поток), 13-17 (3 поток) группы направления подготовки «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма), 2,3 семестры (ускоренная форма)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1	Прочие виды дополнительных работ (Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя с сообщением на конкретную тему, написание самостоятельных работ)	22-44 неделя	15
2	Выступление на семинарских занятиях	22-44 неделя	25
3	Рубежный контроль № 1 * Рубежный контроль № 2* Рубежный контроль № 3*	31 неделя 40 неделя 44 неделя	10 10 5
4	Практикум № 1 (рабочий план на четверть) Практикум №2 (план-конспект урока ф.к.) Практикум № 3 (плотность)	41 неделя 41 неделя	8 5
5	Посещение занятий	22-44 неделя	16
6	Сдача экзамена	По расписанию	30
	Итого		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТiМФК»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Методика воспитания физических качеств в избранном виде спорта»</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Общие основы теории и методики физического воспитания»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно - профилированные аспекты теории и методики физической культуры»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 2 поток (7-12 группы) направления подготовки «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка» очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма), 2,3 семестры (ускоренная форма)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1	Прочие виды дополнительных работ (Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя с сообщением на конкретную тему, написание самостоятельных работ)	1-19 неделя	4
2	Выступление на семинарских занятиях	1-19 неделя	21
3	Рубежный контроль № 1 *	8 неделя	8
	Рубежный контроль № 2*	15 неделя	8
	Рубежный контроль № 3*	18 неделя	5
4	Практикум № 1 (рабочий план на четверть)	16 неделя	5
	Практикум №2 (план-конспект урока ф.к.)	16 неделя	3
5	Посещение занятий	1-19 неделя	16
6	Сдача экзамена	По расписанию	30
	Итого		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТиМФК»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Методика воспитания физических качеств в избранном виде спорта»</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Общие основы теории и методики физического воспитания»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно - профилированные аспекты теории и методики физической культуры»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки «Физическая культура», профиля «Спортивная подготовка»*

*для заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (заочная форма), 2,3 семестры (ускоренная форма)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Прочие виды дополнительных работ (Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя с сообщением на конкретную тему, написание самостоятельных работ)	15
2	Выступление на семинарских занятиях	25
3	Рубежный контроль № 1 *	10
	Рубежный контроль № 2*	10
	Рубежный контроль № 3*	5
4	Практикум № 1 (рабочий план на четверть) Практикум №2 (план-конспект урока ф.к.)	8 5
5	Посещение занятий	16
6	Сдача экзамена	30
	Итого	100



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТуМФК»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Методика воспитания физических качеств в избранном виде спорта»</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Общие основы теории и методики физического воспитания»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно - профилированные аспекты теории и методики физической культуры»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.13 Теория и методика физической культуры»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **Физическая культура**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2016г.

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр (очная форма, 2 поток), 4 семестр (очная форма, 1,3 поток), 6 семестр (заочная форма), 2,3 семестры (ускоренная форма) .

**3.Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры»** является: сформировать общие научно – методические основы профессионального мировоззрения специалистов по физической культуре и спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
1	2
ПК-2	<i>способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</i>
ПК-5	<i>способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</i>
ПК-28	<i>способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i>

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):  
Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	IV	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
<b>1.1</b>	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	2		
<b>1.2</b>	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				2		
<b>1.3</b>	Система физической культуры в обществе		2	2	2		
<b>1.4</b>	Общие и специфические функции физической культуры				2		
<b>1.5</b>	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития			2	2		
<b>2</b>	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>		<b>16</b>	<b>24</b>	<b>42</b>		
<b>2.1</b>	<i>Раздел I. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
<b>2.1.1</b>	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				2		
<b>2.1.2</b>	Средства и методы в физическом воспитании		2	4	6		

2.1.3	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию		2	2	4		
2.2	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
2.2.1	Основы обучения двигательным действиям		2	4	4		
2.2.2	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей			2	2		
2.2.3	Воспитание силовых и скоростных способностей		2	2	4		
2.2.4	Воспитание выносливости		2	2	4		
2.2.5	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения		2	2	4		
2.2.6	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания			2	4		
2.3	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
2.3.1	Формы построения занятий в физическом воспитании		2	2	4		
2.3.2	Планирование и контроль в физическом воспитании		2	2	4		
3	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>		2	12	19		
3.1	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста			2	2		
3.2	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи		2	2	6		

	школьного возраста						
3.3	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи			2	2		
3.4	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся			2	2		
3.5	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста			2	2		
	Логика и методология теоретических исследований физической культуры			2	5		
<b>Итого часов:</b>			<b>22</b>	<b>42</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры	IV	2	4	24		
1.1	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	4		
1.2	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				4		
1.3	Система физической культуры в			2	6		

	обществе						
1.4	Общие и специфические функции физической культуры				4		
1.5	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				6		
2	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>64</b>			
2.1	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
2.1.1	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				4		
2.1.2	Средства и методы в физическом воспитании		2		6		
2.1.3	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				6		
2.2	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
2.2.1	Основы обучения двигательным действиям	2	2		6		
2.2.2	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				6		
2.2.3	Воспитание силовых и скоростных способностей		2		6		
2.2.4	Воспитание выносливости				6		
2.2.5	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				8		
2.2.6	Взаимосвязь различных сторон				4		

	воспитания в процессе физического воспитания						
<b>2.3</b>	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
<b>2.3.1</b>	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
<b>2.3.2</b>	Планирование и контроль в физическом воспитании		2		6		
<b>3</b>	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>			<b>2</b>	<b>25</b>		
<b>3.1</b>	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				6		
<b>3.2</b>	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста			2	6		
<b>3.3</b>	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				4		
<b>3.4</b>	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся				6		
<b>3.5</b>	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста				6		
	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				5		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра естественно-научных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.14 «Научно-методическая деятельность»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01. «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 66 от «26» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № 1 от «1» сентября 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
естественно-научных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Попов Григорий Иванович, доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой естественно-научных дисциплин  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

Шалманов Александр Александрович, кандидат педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры биомеханики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность»**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

## **2. Место дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Научно-методическая деятельность» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Дисциплина «Научно-методическая деятельность» является отдельной дисциплиной учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне освоенности учебного материала после 2 лет обучения что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части теоретических дисциплин. Освоение дисциплины «Научно-методическая деятельность» базируется на изучении учебных дисциплин математики, физики, анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности в части получения объективных данных об эффективности организации процесса подготовки его учеников, имея в перспективе надежное повышение спортивных достижений в избранном виде спорта.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Научно-методическая деятельность», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК- II	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	6		7, (6 уск.)
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы..</li> </ul>	6		7, (6 уск.)
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>	6		7, (6 уск.)
ПК - 30	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	6		7, (6 уск.)
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся</li> </ul>	6		7, (6 уск.)

результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.				
--	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» составляет **2 зачетных единиц, 72 академических часа.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6	2	2	10		
2	Организация научного исследования	6	2	2	8		
3	Организация педагогических исследований	6	2	2	8		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	6	2	2	6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6	2	2	6		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	6		2	4		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6		4			
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6		4			
9	Итого часов:		10	20	42		
Форма промежуточной аттестации							<b>Зачет</b>

#### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
2	Организация научного исследования	7		1			
3	Организация педагогических исследований	7		1			
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		4	10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	7			26		
9	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							Зачет

### Ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6		2	10		
2	Организация научного исследования	6			5		
3	Организация педагогических исследований	6			10		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	6		2	10		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6			5		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	6		2	4		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6			10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6			10		
9	Итого часов:			6	64		
Форма промежуточной аттестации							Зачет

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

## *Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации*

1. Научный метод
2. Теоретические методы научных исследований: абстрагирование, анализ
3. Теоретические методы научных исследований: аналогия, индукция, дедукция
4. Теоретические методы научных исследований: конкретизация, обобщение, сравнение, синтез
5. Теоретические методы научных исследований: моделирование
6. Эмпирические методы научного исследования: беседа, наблюдение, обследование, опытная работа, эксперимент, рейтинг
7. Традиционно-педагогические методы: наблюдение, изучение опыта
8. Традиционно-педагогические методы: беседа, интервьюирование, анкетирование
9. Педагогический эксперимент
10. Условия проведения педагогического эксперимента
11. Математические методы педагогических исследований
12. Статистические методы в педагогических исследованиях 13. Педагогическое тестирование
13. Работа с литературными источниками
14. Методологические разделы научного исследования
15. Лабораторные и натурные измерения
16. Этические проблемы измерений с участием человека
17. Биомеханическая кинематография и видеоциклография
18. Оптоэлектронная циклография
19. Динамометрия
20. Электромиография
21. Гониометрия
22. Метод магнитного резонанса
23. Акселерометрия
24. Спидография



25. Измерение упруго-вязких свойств мышц
26. Компьютерная стабиллография
27. Тренажеры в научной и научно-методической работе в спорте
28. Обработка и анализ результатов научной работы
29. Виды научных публикаций

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность».**

**а) Основная литература:**

1. Попов Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: Учебник для студентов учреждений высшего образования/ Г.И.Попов.- М. :Издательский центр “Академия”, 2015.– 192 с.
2. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Г.И.Попов, А.В.Самсонова.- 3-е издание, стер.- М.: Издательский центр "Академия", 2013.- 320 с.- (Сер. Бакалавриат).
3. Железняк Ю.Д. ,Петров П.К Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2013, 6-е изд., стер.- 264 с.
4. Никитушкина Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие.-М.: Прометей, 2006.- 140 с.
5. Селуянов В. Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. - М. : Физическая культура, 2005.-288 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Г.И.Попова.- 2-е издание.- М.: Физическая культура, 2009.- 368 с.
2. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов/

И.П.Ратов, Г.И.Попов, А.А.Логинов, Б.В.Шмонин.- М.: Физкультура и спорт, 2007.- 120с.

3. Врублевский Е. П. / Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита : учебное пособие / Е. П. Врублевский, О. Е. Лихачева, Л. Г. Врублевская. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 228 с.
4. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для ИФК / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Е. Бубнов, М. П. Борисенков. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
5. Кузнецов И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы : методика подготовки и оформления : учебное пособие / И. Н. Кузнецов. - М. : Изд. торг, корпорация "Дашков и Ко", 2002. - 352 с.
6. Новикова С. С. Социологическое исследование. Анкетирование: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. С. Новикова. - М. : СпортАкадемПресс, 2000. - 134 с.
7. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное пособие для ИФК ; под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 278 с.

**в)** Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://end.sportedu.ru>;
2. <http://lms.sportedu.ru>;
3. <http://www.kaspersky.ru>;
4. <http://www.microsoft.ru>;
5. <http://www.libreoffice.org>;
6. <http://www.gimp.org>;
7. <http://www.inkscape.org>;
8. <http://www.google.ru>;
9. <http://www.intuit.ru>.

**г)** Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1.Операционная система – Microsoft Windows.
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- 3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- 4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- 5.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
  - 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  - 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Научно-методическая деятельность» для студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: естественно-научных дисциплин

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр очной формы обучения, 7 семестр заочной формы обучения.

Форма промежуточного контроля: *зачет*

### II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий ( <b>обязательное посещение практических занятий в объёме не менее 50 % - 8 занятий</b> )	Весь период	15 баллов (15 занятий по 1 балла)
	<i>Лекционные занятия (знания)</i>		
2.	Электронные аттестующие тесты в системе <b>МООДУС по разделу 1. «Теоретические и эмпирические методы исследования»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	24, 25, 26 недели	1,5 балла
3.	Электронные аттестующие тесты в системе <b>МООДУС по разделу 2. «Организация научного исследования»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	25, 26, 27 недели	1,5 балла
4.	Электронные аттестующие тесты в системе <b>МООДУС по разделу 3. «Виды педагогических экспериментов и их организации при педагогических исследованиях»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	24, 25, 26 недели	1,5 балла
5.	Электронные аттестующие тесты в системе <b>МООДУС по разделу 4. «Организация научно-методического обеспечения подготовки сборных команд»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	27, 28, 29 недели	1,5 балла
6.	Электронные аттестующие тесты в системе <b>МООДУС по разделу 5. «Инструментальные методики измерений»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	27, 28, 29 недели	1,5 балла
7.	Электронные аттестующие тесты в системе <b>МООДУС по разделам 6,7. «Технические средства и тренажеры в практике спорта»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	25, 26, 27 недели	1,5 балла
8.	Электронные аттестующие тесты в системе <b>МООДУС по разделу 8. «Статистическая обработка данных при спортивно-педагогических измерениях»</b> (15 вопросов по 0,1 балла)	24, 25, 26 недели	1,5 балла

<b>Практические занятия (умения и навыки)</b>			
9.	Выступление на семинарских занятиях в процессе обсуждения текущего материала (по балла за содержательное выступление и ответы на вопросы)	Весь период	5 баллов
10.	Подготовка и защита реферата по теоретическим и практическим аспектам учебного курса в соответствии с темами, предназначенными для самостоятельной работы студентов	29, 30, 31 недели	5 баллов
11.	Подготовка презентации по материалам исследований в рамках подготовки выпускной квалификационной работы или в рамках проблемы исследования, в которой будет выполняться ВКС, если тема её ещё не сформулирована	31, 32, 33 недели	5 баллов
12.	Выполнение лабораторной работы № 1	34, 35, 36 недели	6,5 баллов
13.	Выполнение лабораторной работы № 2	37, 38, 39 недели	6,5 баллов
14.	Выполнение лабораторной работы № 3	37, 38, 39 недели	6,5 баллов
17.	<b>Собеседование по дисциплине (является обязательным)</b>	6 семестр	20 баллов
	<b>Сдача зачёта</b>	6 семестр	20 баллов
	<b>Итого</b>		100 баллов

#### **Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС и на сайте кафедры)	6
2.	Создание презентации на одну из тем и её защита	5
3	Выполнение расчетов показателей по реальным данным выпускной квалификационной работы	20
4	Разработка основных документов планирования экспериментов в рамках тематики выпускной квалификационной работы	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### **V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**

#### **Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся зачётом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра естественно-научных дисциплин**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.14 «Научно-методическая деятельность»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность»** составляет 2 зачетных единиц.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность»** 6 семестр (ы) для очной формы обучения, 7 семестр для заочной формы обучения.

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность»:** Целью освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» является: формирование у слушателей навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Научно-методическая деятельность»:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-11	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	6		7, (6 уск.)
	<b>Уметь:</b> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;	6		7, (6 уск.)



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы..</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>	6		7, (6 уск.)
ПК - 30	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	6		7, (6 уск.)
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6		7, (6 уск.)

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность»:

##### Очная и заочная формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» составляет **2 зачетных единиц, 72 академических часа.**

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6	2	2	10		
2	Организация научного исследования	6	2	2	8		
3	Организация педагогических исследований	6	2	2	8		
4	Научная и научно-методическая	6	2	2	6		

	деятельность в сфере спорта						
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6	2	2	6		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	6		2	4		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6		4			
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6		4			
9	Итого часов:		10	20	42		
Форма промежуточной аттестации							<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7	2				
2	Организация научного исследования	7		1			
3	Организация педагогических исследований	7		1			
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7			6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7			10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		2	10		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	7		4	10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической	7			26		

	культуры и спорта. Оформление научной работы.						
<b>9</b>	Итого часов:		2	8	62		
Форма промежуточной аттестации							<b>Зачет</b>

### Ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	6		2	10		
<b>2</b>	Организация научного исследования	6			5		
<b>3</b>	Организация педагогических исследований	6			10		
<b>4</b>	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	6		2	10		
<b>5</b>	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	6			5		
<b>6</b>	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	6		2	4		
<b>7</b>	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	6			10		
<b>8</b>	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	6			10		
<b>9</b>	Итого часов:			<b>6</b>	<b>64</b>		
Форма промежуточной аттестации							<b>Зачет</b>

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра спортивная медицина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.Б.15 «Спортивная медицина»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,

Золичева Светлана Юрьевна – кандидат медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры спортивной медицины,

Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор  
кафедры спортивной медицины.

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

\_\_\_\_\_  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» является: ознакомление студентов с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина относится к базовой части Б1.Б.15 рабочей учебной программы для набора 2016 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа базовой части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплинам «Врачебный контроль», «Заболевания спортсменов», «Особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта», «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство», «Специфика травматизма в спорте», «Восстановление в спорте», «Фармакологические средства в спорте».

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОК-9</b>	<i>Знать:</i> приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	5		6
	<i>Уметь:</i> использовать приемы первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.	5		6
	<i>Владеть:</i> методами защиты, приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.	5		6
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	5		6
	<i>Уметь:</i> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	5		6
	<i>Владеть:</i> методиками определения анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	5		6
<b>ОПК-7</b>	<i>Знать:</i> требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, основы профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.	5		6
	<i>Уметь:</i> осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	5		6
	<i>Владеть:</i> методами оказания первой доврачебной помощи.	5		6
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.	5		6
	<i>Уметь:</i> применять систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.	5		6
	<i>Владеть:</i> современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.	5		6
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.	5		6
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстанови-	5		6

тельные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.			
<i>Владеть:</i> средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.	5		6

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

А) Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины; история и организация; законодательная база	5	2		1		
2	<b>Раздел 2.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	5	2		1		
3	<b>Раздел 3.</b> Основы общей патологии	5	2				
4	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	5		2	1		
5	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	5		2	1		
6	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	5		2	1		
7	<b>Раздел 4.</b> Методы обследования спортсменов	5	2				
8	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	5		2	1		
9	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	5		2	1		



10	Тема 3. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	5		2	2		
11	Тема 4. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	5		6	2		
12	<b>Раздел 5.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена	5	2				
13	Тема 1. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	5		2	1		
14	Тема 2. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы, нарушения ритма сердца	5		2	1		
15	<b>Раздел 6.</b> Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	5	2		1		
16	<b>Раздел 7.</b> Спортивная травма. Первая доврачебная помощь	5	4				
17	Тема 1. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	5		2	1		
18	Тема 2. Черепно-мозговая травма	5		2	2		
19	Тема 3. Основы реанимации (оживление)	5		2	1		
20	Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря	5		2	1		
21	Тема 5. Понятия и методы асептики и антисептики	5		2	1		
22	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	5		4	1		
23	<b>Раздел 8.</b> Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов	5	2				
24	Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	5		2	2		
25	Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	5		2	2		
26	<b>Раздел 9.</b> Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	5	2				
27	Тема 1. Питание в спорте	5		2	1		
28	Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	5		2	2		
29	Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	5		4	1		
30	Тема 4. Применение мазей, кремов,	5			2		

	гелей и растирок в спортивной практике						
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>48</b>	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Б) Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	6	2		4		
2	<b>Раздел 2.</b> Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	6	2		4		
3	<i>Тема 1.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	6			2		
4	<i>Тема 2.</i> Биоритмология	6			2		
5	<b>Раздел 3.</b> Методы обследования спортсменов	6			5		
6	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	6			4		
7	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	6			4		
8	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	6			6		
9	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	6		2	8		
10	<b>Раздел 4.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена	6			6		

11	Тема 1. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	6		2	4		
12	Тема 2. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы	6		2	4		
13	<b>Раздел 5.</b> Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	6			4		
14	<b>Раздел 6.</b> Спортивная травма. Первая доврачебная помощь	6	2		2		
15	Тема 1. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	6			4		
16	Тема 2. Черепно-мозговая травма	6			6		
17	Тема 3. Основы реанимации (оживление)	6			4		
18	Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря	6			4		
19	Тема 5. Понятия и методы асептики и антисептики	6			4		
20	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	6			4		
21	<b>Раздел 7.</b> Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов	6			4		
22	Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	6			6		
23	Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	6			6		
24	<b>Раздел 8.</b> Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	6		2	2		
25	Тема 1. Питание в спорте	6			4		
26	Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	6			6		
27	Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	6			6		
28	Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	6			2		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

### *5.2.8. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.*

#### Вопросы

1. Какие задачи ставятся при проведении врачебно-педагогических наблюдений?
2. В чем заключаются принципиальные отличия текущего и оперативного контроля?
3. Какие основные задачи решает углубленное медицинское обследование спортсменов?
4. В чем заключается комплексный подход в определении тренированности?
5. В чем причина относительности понятий «здоровье» и «норма»?
6. Что такое иммунитет?
7. Какие аллергические заболевания встречаются у спортсменов?
8. Что такое наследственные болезни человека?
9. Какие факторы увеличивают риск возникновения заболеваний у спортсменов?
10. Какие типы нарушения осанки встречаются у человека?
11. Какие инструментальные методы применяются при исследовании функции легких у спортсменов?
12. Что является показаниями к суточному мониторингованию ЭКГ у спортсменов?

13. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?
14. Как меняется концентрация молочной кислоты при мышечной деятельности?
15. Какие существуют методы оценки состояния центральной нервной системы?
16. Каковы основные заболевания периферической нервной системы?
17. Какие основные причины развития состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов?
18. В чем заключается структурная перестройка сердца у спортсмена?
19. Какие нарушения ритма сердца являются противопоказанием для занятий спортом?
20. Что такое астма физического напряжения?
21. Каковы методы исследования пищеварительной системы?
22. Чем обусловлены изменения в моче у спортсменов?
23. Как изменяется активность кортизола у спортсменов?
24. Какие изменения наблюдаются в составе крови при физических нагрузках?
25. Каковы меры экстренной помощи при сотрясении сердца?
26. Какие существуют заболевания повышенного риска внезапной смерти в спорте?
27. Какие основные симптомы наблюдаются при мягкой черепно-мозговой травме у спортсменов?
28. Какие методы исследования состояния здоровья применительны к юным спортсменам?
29. Что означает термин «триада женщин-спортсменок»?
30. Каковы суточные нормы потребления углеводов, жиров и белков спортсменами?
31. В чем заключается роль физических методов в восстановлении спортсменов?

32. Какие спортивные мази противопоказаны для применения в начальном периоде восстановления?

### Задания

33. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.

34. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.

35. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.

36. Раскройте понятия патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.

37. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.

38. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».

39. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.

40. Дайте определение термина «спортивная генетика».

41. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.

42. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.

43. Опишите методику проведения теста  $PWC_{170}$ .

44. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.

45. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.

46. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.

47. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.

48. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.

49. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.

50. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.

51. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.

52. Дайте характеристику маршевой протеинурии.

53. Опишите принципы построения физических нагрузок у больных сахарным диабетом.
54. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.
55. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
56. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и солнечного ударов.
57. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
58. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
59. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
60. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
61. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
62. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
63. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
64. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

#### *5.2.2. Примерная тематика рефератов.*

1. Особенности телосложения и физического развития спортсменов избранной специализации.
2. Особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов.
3. Функциональное состояние внешнего дыхания у спортсменов (показатели, методы их определения, динамика их в макроцикле).
4. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние выделительной системы (изменение состава мочи при выполнении физической нагрузки различной интенсивности; противопоказания к занятиям спортом со

стороны выделительной системы).

5. Медицинский контроль за женщинами-спортсменками.
6. Врачебный контроль за юными спортсменами.
7. Самоконтроль в массовой физической культуре.
8. Повреждения и заболевания периферической нервной системы у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.
9. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов при нерациональных занятиях спортом.
10. Специфические травмы в избранной специализации (наиболее частые травмы, причины возникновения, признаки, доврачебная помощь, меры профилактики).
11. Наиболее часто встречающиеся заболевания и патологические состояния у спортсменов (на примере избранной специализации).
12. Острое и хроническое перенапряжение у спортсменов.
13. Современные методы медицинского контроля в практике спортивной медицины.
14. Здоровье и физическое развитие спортсменов (на примере избранной специализации).
15. Физические средства в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена.
16. Применение массажных мазей, разогревающих и лечебных растирок в спортивной и восстановительной практике.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.



2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: академ. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., сх.
3. *Ромашин О.В.* Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, Каф. спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.
4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с.: табл.
5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. Смоленского А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. *Буланов Ю.Б.* Спортивная медицина. – М.: ГУПТО ТОТ, 2007. – 317 с.: ил.
2. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015 – 76 с.
3. *Гаврилова Е.А.* Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.

4. *Граевская Н.Д.* О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.
5. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с.: ил.
6. *Майер Х.* Спортивная травматология – случай из практики // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.
7. *Макарова Г.А.* Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с. : ил.
8. *Макарова Г.А.* Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.
9. *Макарова Г.А.* Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.
10. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.
11. *Орлов В.Н.* ЭКГ. – М.: МИА, 2006. – 528 с.
12. *Смоленский А.В.* История создания кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.Н. Белина [и др.] // Хирург. – 2012. – № 7. – С. 69-72.

13. *Смоленский А.В.* Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с.: ил.

14. *Сонькин В.Д.* Проблема оценки физической работоспособности // Вестн. спорт. науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ  
www.rsl.ru

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивная медицина» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта очная и заочная форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (очная форма), 6 семестр (заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: экзамен

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа №1 по разделу (модулю) « <i>Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности</i> »	3 неделя	5
2	Контрольная работа №2 по разделу (модулю) « <i>Спортивная травма. Первая доврачебная помощь</i> »	12 неделя	5
3	Выполнение практического задания по разделу « <i>Основы десмургии (повязки)</i> »	13 неделя	5
4	Тест по теме/модулю « <i>Экстремальные состояния в практике спортивной медицины</i> »	10 неделя	5
5	Презентация по теме « <i>Основы общей патологии</i> »	4-5 недели	10
6	Презентация по теме « <i>Методы обследования спортсменов</i> »	8-9 недели	10
7	Презентация по теме « <i>Состояние висцеральных систем организма спортсмена</i> »	6-7 недели	10
8	Презентация по теме « <i>Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов</i> »	14-15 недели	10
9	Презентация по теме « <i>Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов</i> »	16-17 недели	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
11	Экзамен		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Название»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Название»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Название»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.15 «Спортивная медицина»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль):  
**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2016 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 (очная форма), 6 (заочная форма).**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина»:** ознакомление студентов с комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

**ОК-9** – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

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

**ПК-10** – способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

**4. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортив-	5	2		1		



	ная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины; история и организация; законодательная база						
2	<b>Раздел 2.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	5	<b>2</b>		<b>1</b>		
3	<b>Раздел 3.</b> Основы общей патологии	5	<b>2</b>				
4	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
5	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
6	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
7	<b>Раздел 4.</b> Методы обследования спортсменов	5	<b>2</b>				
8	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
9	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
10	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	5		<b>2</b>	<b>2</b>		
11	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	5		<b>6</b>	<b>2</b>		
12	<b>Раздел 5.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена	5	<b>2</b>				
13	<i>Тема 1.</i> Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
14	<i>Тема 2.</i> Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы, нарушения ритма сердца	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
15	<b>Раздел 6.</b> Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	5	<b>2</b>		<b>1</b>		
16	<b>Раздел 7.</b> Спортивная травма. Первая доврачебная помощь	5	<b>4</b>				
17	<i>Тема 1.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
18	<i>Тема 2.</i> Черепно-мозговая травма	5		<b>2</b>	<b>2</b>		
19	<i>Тема 3.</i> Основы реанимации (оживление)	5		<b>2</b>	<b>1</b>		
20	<i>Тема 4.</i> Кровотечение. Острая кровопотеря	5		<b>2</b>	<b>1</b>		

21	Тема 5. Понятия и методы асептики и антисептики	5		2	1			
22	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	5		4	1			
23	<b>Раздел 8.</b> Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов	5	2					
24	Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	5		2	2			
25	Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	5		2	2			
26	<b>Раздел 9.</b> Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	5	2					
27	Тема 1. Питание в спорте	5		2	1			
28	Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	5		2	2			
29	Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	5		4	1			
30	Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	5			2			
<b>Итого часов:</b>				<b>20</b>	<b>48</b>	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	6	2		4		
2	<b>Раздел 2.</b> Основы общей патологии. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	6	2		4		

3	Тема 1. Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	6			2		
4	Тема 2. Биоритмология	6			2		
5	<b>Раздел 3. Методы обследования спортсменов</b>	6			5		
6	Тема 1. Исследование физического развития и телосложения спортсменов	6			4		
7	Тема 2. Исследование ЧСС и АД	6			4		
8	Тема 3. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	6			6		
9	Тема 4. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	6		2	8		
10	<b>Раздел 4. Состояние висцеральных систем организма спортсмена</b>	6			6		
11	Тема 1. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	6		2	4		
12	Тема 2. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы	6		2	4		
13	<b>Раздел 5. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины</b>	6			4		
14	<b>Раздел 6. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь</b>	6	2		2		
15	Тема 1. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	6			4		
16	Тема 2. Черепно-мозговая травма	6			6		
17	Тема 3. Основы реанимации (оживление)	6			4		
18	Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря	6			4		
19	Тема 5. Понятия и методы асептики и антисептики	6			4		
20	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	6			4		
21	<b>Раздел 7. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов</b>	6			4		
22	Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	6			6		
23	Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	6			6		
24	<b>Раздел 8. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности</b>	6		2	2		

	спортсменов						
25	Тема 1. Питание в спорте	6			4		
26	Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	6			6		
27	Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	6			6		
28	Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	6			2		
<b>Итого часов:</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.16 Правовые основы профессиональной деятельности»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта (1 поток)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 57 от «27» апреля 2016г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Байрамов В.М. – доктор юридических наук, профессор кафедры Экономики и права;

Байрамов С.В. – кандидат юридических наук, доцент кафедры Экономики и права;

Хлуднев Е.И. – старший преподаватель кафедры Экономики и права;

Рецензент:

Кузьмичева Елена Владимировна, д.п.н., доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к базовой части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП).

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра, курса)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-3	<b>Знать:</b> - базовые экономические понятия, объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов ; знать основные виды финансовых институтов и финансовых инструментов, основы функционирования финансовых рынков - условия функционирования национальной экономики, понятия и факторы экономического роста - знать основы российской налоговой системы	8		
	<b>Уметь:</b> - анализировать финансовую и экономическую	8		

	<p>информацию, необходимую для принятия обоснованных решений в профессиональной сфере,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать процентные, кредитные, курсовые, рыночные, операционные, общеэкономические, политические риски неблагоприятных экономических и политических событий для профессиональных проектов;</li> <li>- решать типичные задачи, связанные с профессиональным и личным финансовым планированием</li> <li>- искать и собирать финансовую и экономическую информацию.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами финансового планирования профессиональной деятельности, использования экономических знаний в профессиональной практике</li> </ul>	8		
<b>ОК-4</b>	<p><b>Знать:</b> систему отечественного законодательства; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ, других основных нормативно-правовых документов; механизмы применения основных нормативно-правовых актов; тенденции законотворчества и судебной практики.</p>	8		
	<p><b>Уметь:</b> оперативно находить нужную информацию в международных документах, нормативно-правовых актах, рекомендательных документах, грамотно её использовать; с позиций правовых норм анализировать конкретные ситуации, возникающие в повседневной практике; анализировать и оценивать законодательные инициативы; принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций</p>	8		
	<p><b>Владеть:</b> навыками применения правовых знаний в текущей профессиональной деятельности</p>	8		
<b>ОПК-9</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи, основные виды деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- документы планирования, учетно-отчетной деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- организационно-управленческие подходы в руководстве работой малых коллективов.</li> </ul>	8		
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями нормативных актов, Законодательства (трудового и гражданского кодексов);</li> <li>- проводить контроль деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> <li>- руководить работой малых коллективов.</li> </ul>	8		
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;</li> <li>- умениями проводить учет и отчетность о деятельности физкультурно-спортивных организаций;</li> </ul>	8		



- умениями руководить работой малых коллективов, оценивать результаты их деятельности на основе объективных показателей.			
--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе.	8	2	3	3		
2	Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.	8	2	3	3		
3	Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.	8	2	3	3		
4	Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.	8	2	3	3		
5	Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.	8	2	3	3		
6	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	8	2	3	3		

7	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	8	2	2	4		
8	Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений	8	2	2	4		
9	Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта	8	2	2	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>		<b>Диф. зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Вопросы к диф. зачету**

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Легальная дефиниция термина «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.
7. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.
12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.

14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Права и обязанности организаторов физкультурно-спортивных мероприятий.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Порядок возврата и обмена физкультурно-спортивных товаров потребителями.
27. Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Цели, основные задачи и меры «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
32. Понятие договора. Общая характеристика договорных отношений в сфере физической культуры и спорта.
33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.
36. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.

37. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
38. Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
39. Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
40. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

### **а) Основная литература:**

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.В. Алексеев. - М.: Сов. спорт, 2013. - 517 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки : рек. НМС по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
2. Алексеев, С.В. Футбольное право : новейшее направление юриспруденции, науч. правоведения и учеб. дисциплина / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2015. - № 1. - С. 5-13.
3. Алексеев, С.В. Международное спортивное право : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 И 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: Юнити: Закон и право, 2008. - 894 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе : Проблемы и перспективы / Алексеев Сергей Викторович // Спорт: экономика, право, управление. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право России : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

- 6.Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
- 7.Байрамов, В.М. Особенности подготовки к проведению 22 Олимпийских зимних игр и 11 Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи как объекта обеспечения экономической безопасности / В.М. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2011. - № 3. - С. 37-42.
- 8.Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта РФ // URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2.Издание Правительства Российской Федерации, официальный публикатор документов // URL: [www.rg.ru](http://www.rg.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.  
*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профиля) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения (1 поток)**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *диф. зачет.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»	2 неделя	10
2	Контрольная работа по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»	3 неделя	10
3	Контрольная работа по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»	4 неделя	5
4	Контрольная работа по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.»	5 неделя	5
5	Контрольная работа по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»	6 неделя	10
6	Контрольная работа по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»	7 неделя	10
7	Контрольная работа по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»	8 неделя	10
8	Контрольная работа по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг»	9 неделя	10

	<i>в условиях рыночных отношений»</i>		
9	<i>Контрольная работа по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>5</i>
	<b>Диф. зачёт</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Написание и защита реферата по теме «Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе»</i>	<i>15</i>
2	<i>Написание и защита реферата по теме «Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта»</i>	<i>15</i>
3	<i>Написание и защита реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля»</i>	<i>15</i>
4	<i>Написание и защита реферата по теме «Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS»</i>	<i>15</i>
5	<i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций»</i>	<i>15</i>
6	<i>Написание и защита реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»</i>	<i>15</i>
7	<i>Написание и защита реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»</i>	<i>15</i>
8	<i>Написание и защита реферата по теме «Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений»</i>	<i>15</i>
9	<i>Написание и защита реферата по теме «Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта»</i>	<i>15</i>

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

#### **Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.16 Правовые основы профессиональной деятельности**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта (1  
поток)  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 8 для очной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** Целями освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» являются приобретение и овладение знаниями в области правового регулирования физической культуры и спорта, умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности студентами по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина реализуется на русском языке.

### **3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ОК-3:** способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОК-4:** способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности;

**ОПК-9:** способность осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

### **4.Краткое содержание дисциплины:**

#### **Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	-------------------	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Место правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере физической культуры и спорта в российской правовой системе.	<b>8</b>	2	3	3		
<b>2</b>	Государственное регулирование сферы физической культуры и спорта.	<b>8</b>	2	3	3		
<b>3</b>	Правовые аспекты антидопинговой деятельности. Процедура допинг-контроля.	<b>8</b>	2	3	3		
<b>4</b>	Предоставление информации о местонахождении спортсмена. Система ADAMS.	<b>8</b>	2	3	3		
<b>5</b>	Правовое регулирование деятельности спортивных федераций и иных физкультурно-спортивных организаций.	<b>8</b>	2	3	3		
<b>6</b>	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	<b>8</b>	2	3	3		
<b>7</b>	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	<b>8</b>	2	2	4		
<b>8</b>	Защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг в условиях рыночных отношений	<b>8</b>	2	2	4		
<b>9</b>	Договорные отношения в сфере физической культуры и спорта	<b>8</b>	2	2	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>		<b>Диф. зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Гуманитарный**  
**Кафедра Экономики и права**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.16 Правовые основы профессиональной деятельности»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта (2 поток)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2016

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 57 от «27» апреля 2016г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
экономики и права  
Протокол № 30 от «25» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составители:

Байрамов В.М. – доктор юридических наук, заведующий кафедрой Экономики и права;

Байрамов С.В. – кандидат юридических наук, доцент кафедры Экономики и права;

Хлуднев Е.И. – старший преподаватель кафедры Экономики и права;

Рецензент:

Кузьмичева Елена Владимировна, д.п.н., доцент, профессор кафедры менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина