

Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский лингвистический социальный институт»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.ДВ.06.02 Кинезиология**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»


Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Мацко А.И.

Для поступивших в 2023 году

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины .....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости .....	9
5. Содержание дисциплины .....	9
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	<a href="#">40</a>
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины.....	41
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	43

## **1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Кинезиология» являются ознакомление студентов с основными сведениями о структуре, функциях, биомеханике двигательного аппарата, концепциях управления движениями, обучением будущих специалистов использовать полученные знания в области кинезиологии в своей практической деятельности при разработке корректирующих, реабилитационных, оздоровительных и тренировочных программ

Задачи:

– Воспитать у обучающихся способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета

– Воспитать готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

– Обеспечить усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области кинезиологии и теории техники избранного вида спорта, целостного осмысления сути двигательной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры, а также сформировать у них профессионально- педагогические умения и навыки по специальности

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Кинезиология» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для успешного освоения дисциплины необходимы вводные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, биомеханика двигательной деятельности, биохимия

человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, теория физической культуры.

При прохождении курса должны быть освоены следующие разделы программного материала:

Теоретический раздел включает:

лекционные занятия, где изучается предмет и история становления кинезиологии как науки, основные сведения по кинематике локомоций, научные факты, проблемные вопросы в научно-практических аспектах;

Практический раздел включает материал для углубления знаний и развития познавательных, творческих способностей студентов, проверка их знаний, материал для учебно - познавательных задач, учебных дискуссий, освоение новых методов исследования применяемых в кинезиологии.

Самостоятельная работа предполагает расширение и совершенствование теоретических знаний по средствам работы с литературой, документами, их обобщение и анализ; наблюдение и анализ полученных данных; решение учебно-познавательных задач.

Зачет - студент демонстрирует знание умение работать с литературными источниками, владение знаниями о структуре, функциях, биомеханике двигательного аппарата, навыками исследования современного состояние того или иного теоретического вопроса, применительно к физкультурно-спортивной деятельности, а также анализировать научно- методическую информацию и формулировать выводы.

Основные знания и умения формируются в процессе обучения и контролируются на всех этапах изучения курса кинезиологии.

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения)
-----------------	--------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

	соответствии с ФГОС ВО/ ПОП/ ОПОП		В соответствии с установленными индикаторами
<b>ПКО-3</b>	Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	<p><b>ПКО-3.1</b> Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников</p> <p><b>ПКО-3.2</b> Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p><b>ПКО-3.3</b> Владеет: предметным содержанием образования дошкольников</p>	<p><b>Знать:</b> историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p><b>Уметь:</b> использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p><b>Владеть:</b> методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки</p>

			учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
<b>ОПК-8</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<b>ОПК-8.1</b> Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования	<b>Знать:</b> историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования

		<p>и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p><b>ОПК-8.2</b> Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p><b>ОПК-8.3</b> Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности:</p> <p>игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>	<p>образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p><b>Уметь:</b> использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p><b>Владеть:</b> методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности:</p> <p>игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
--	--	--	---



#### 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промеж у- точной аттеста ции
	ЗЕ	часов	Лекци и, часов	Практи- ческие занятия, часов	Лабо- ратор- ные за- нятия, часов	Иные виды, часов	В период теорети- ческого обучения, часов	В период сессии (контрол ь), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
7	2	72	10	26			36		Зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
10	2	72	2	6			60	4	Зачет

#### *Примечания:*

*\* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*\*\* 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

*2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);*

*0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);*

*0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).*

#### 5. Содержание дисциплины

## 5.1. Тематическое планирование дисциплины

### 5.1. 1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме

#### обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС* *, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>7 семестр</i>									
<b>Раздел 1 Общая кинезиология</b>									
1.	Тема 1. 1. Введение в общую кинезиологию. Основные понятия и термины.	7	3	1	2		4		ОПК-8, ПКО-3
2.	Тема 1.2. Физиологические эффекты двигательной активности	7	3	1	2		4		ОПК-8, ПКО-3
3.	1.3. Тема закономерности регуляции двигательной	7	3	1	2		4		ОПК-8, ПКО-3
<b>Раздел 2 Спортивная кинезиология</b>									
4.	Тема 2.1. Влияние различных двигательных режимов	7	3	1	2		4		ОПК-8, ПКО-3
5.	Тема 2.2 Адаптация к навязанной и свободно избираемой физической нагрузке у людей	7	3	1	2		4		ОПК-8, ПКО-3

6.	Тема 2.3 Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных	9	5	1	4		4		ОПК-8, ПКО-3
7.	Тема 2.4. Дозирование физических нагрузок	9	5	1	4		4	Кейс	ОПК-8, ПКО-3
8.	Тема 2.5. Механизмы управления движениями	9	5	1	4		4	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
9.	Тема 2.6. Адаптация двигательной системы	10	6	2	4		4	Тест	ОПК-8, ПКО-3
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		<b>36</b>		

**5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения** *Не предусмотрено учебным планом.*

**5.1. 1. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения**

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС* *, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>10 семестр</i>									
<b>Раздел 1 Общая кинезиология</b>									

1.	Тема 1. 1. Введение в общую кинезиологию. Основные понятия и термины.	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
2.	Тема 1.2. Физиологические эффекты двигательной активности	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
3.	1.3. Тема закономерности регуляции двигательной	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
<b>Раздел 2 Спортивная кинезиология</b>									
4.	Тема 2.1. Влияние различных двигательных режимов	7,5	0,5	0,5			7		ОПК-8, ПКО-3
5.	Тема 2.2 Адаптация к навязанной и свободно избираемой физической нагрузке у людей	8	1		1		7		ОПК-8, ПКО-3
6.	Тема 2.3 Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных	8	1		1		7		ОПК-8, ПКО-3
7.	Тема 2.4. Дозирование физических нагрузок	8	1		1		7	Кейс	ОПК-8, ПКО-3
8.	Тема 2.5. Механизмы управления движениями	8	1		1		7	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
9.	Тема 2.6. Адаптация двигательной системы	9	2		2		7	Тест	ОПК-8, ПКО-3
	<b>Контроль:</b>	<b>4</b>							
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>60</b>		

*\* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*\*\* указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

## **5.2 Виды занятий и их содержание**

### **5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий**

#### *7 семестр*

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1**

Тема: Введение в общую кинезиологию. Основные понятия и термины

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История и основные этапы развития кинезиологии как науки.
- 2) Предмет и задачи кинезиологии

Тема: Физиологические эффекты двигательной

активности Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Влияние физической активности на функциональное состояние центральной нервной системы и психическую деятельность.
- 2) Влияние физической активности на функциональное состояние внутренней среды организма.
- 3) Роль физической активности в развитии перекрестной адаптации.

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2**

Тема: Закономерности регуляции двигательной активности Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений
- 2) Кинезофилия как физиологический механизм регуляции двигательной активности.
- 3) Значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности.

Тема: Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Динамика массы тела, потребление воды и пищи.
- 2) Спонтанная двигательная активность.
- 3) Адаптивные возможности. Адаптивное поведение.

### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Адаптация к навязанной и свободно избираемой физической нагрузке у людей

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Срочная адаптация к произвольной и максимальной физическим нагрузкам
- 2) Срочная адаптация к произвольной и адекватной ей навязанной физическим нагрузкам

Тема: Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений.
- 2) Качественные особенности двигательной деятельности.
- 3) Основы дозирования физических нагрузок. Нормы двигательной активности детей и подростков.
- 4) Физиологическая эффективность школьного урока физической культуры.

### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Дозирование физических нагрузок

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Регламентация нагрузок по субъективным ощущениям

2) Физические и физиологические показатели, характеризующие тренировочные нагрузки

Тема: Механизмы управления движениями

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Взаимодействия между элементами системы, направленные на осуществление движения.

2) Нервно-механические основы движения.

3) Нервно-анатомические основы и значения афферентной информации для функционирования системы.

4) Мышечно-скелетная система взаимодействия.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Адаптации двигательной системы

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Кратковременные и долговременные адаптационные реакции двигательной системы на физические нагрузки.

2) Эффекты разминки. Механизмы, лежащие в основе изменений гибкости мышц.

#### **5.2.1. Тематика и краткое содержание практических занятий**

##### *7 семестр*

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Введение в общую кинезиологию. Основные понятия и термины  
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) История и основные этапы развития кинезиологии как науки.

2) Предмет и задачи кинезиологии

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Физиологические эффекты двигательной активности  
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Влияние физической активности на функциональное состояние центральной нервной системы и психическую деятельность.
- 2) Влияние физической активности на функциональное состояние внутренней среды организма.
- 3) Роль физической активности в развитии перекрестной адаптации.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Закономерности регуляции двигательной активности  
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений
- 2) Кинезофилия как физиологический механизм регуляции двигательной активности.
- 3) Значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Влияние различных двигательных режимов на спонтанную двигательную активность и адаптивные возможности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Динамика массы тела, потребление воды и пищи.
- 2) Спонтанная двигательная активность.
- 3) Адаптивные возможности. Адаптивное поведение.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Адаптация к навязанной и свободно избираемой физической нагрузке у людей



Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Срочная адаптация к произвольной и максимальной физическим нагрузкам

2) Срочная адаптация к произвольной и адекватной ей навязанной физическим нагрузкам

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 6-7

Тема: Эффективность физических тренировок в режиме свободного выбора нагрузки для здоровых и больных

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений.

2) Качественные особенности двигательной деятельности.

3) Основы дозирования физических нагрузок. Нормы двигательной активности детей и подростков.

4) Физиологическая эффективность школьного урока физической культуры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9

Тема: Дозирование физических нагрузок

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Физические показатели, характеризующие физические нагрузки

2) Физиологические показатели характеризующие физические нагрузки

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11

Тема: Механизмы управления движениями Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Взаимодействия между элементами системы, направленные на осуществление движения.

2) Нервно-механические основы движения.

3) Нервно-анатомические основы и значения афферентной информации для функционирования системы. 4) Мышечно-скелетная система взаимодействия.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ № 12-13

Тема: Адаптации двигательной системы

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Механизмы, вызывающие повреждение мышц, влияющие на их работоспособность

4) Основные принципы тренировки. Адаптационные реакции нервной системы.

#### **5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Не предусмотрены учебным планом.

#### **5.2.4 Примерная тематика курсовых работ\***

Не предусмотрены учебным планом.

#### **5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

### **7 семестр**

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>36</b>

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

### **10 семестр**

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	10
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	10
Подготовка к текущему контролю	10
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	10
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>60</b>

### **5.2.6 Образовательные технологии**

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

## **6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля**

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- кейс
- реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

### ***7 семестр***

Примерный кейс для оценки сформированности компетенции:

*ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

*ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*

1. Проведение киносъёмки спортивных движений :

- кинематика походки;
- кинематика бросания;
- кинематика толкания;
- кинематика прыжков;
- кинематика бега

2. Проведение анализа спортивных движений :

- кинематика походки;
- кинематика бросания;
- кинематика толкания;
- кинематика прыжков;
- кинематика бега

### ***7 семестр***

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенции:

*ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

*ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*

1. Спонтанная двигательная активность как физиологический регулятор постоянства суточного объема движений.

2. Значение потребности в движениях для оптимизации двигательной активности.

3. Адаптивные возможности. Адаптивное поведение.

4. Физическая работоспособность здоровых людей.

5. Предупреждение гипокинезии с помощью физических упражнений.  
Качественные особенности двигательной деятельности.

6. Основы дозирования физических нагрузок школьников.

7. Нормы двигательной активности детей и подростков.

8. Физиологическая эффективность школьного урока физической культуры.

9. Срочная адаптация к произвольной и адекватной ей навязанной физическим нагрузкам.

10. Толерантность к физическим нагрузкам больных людей.

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенции:

*ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

*ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*

### **1. Активные свободные упражнения**

- 1) выполняются для поддержания соответствующего объема движения;
- 2) выполняются для укрепления одной динамической группы;
- 3) представляют собой кратковременное (как правило) переходное звено от упражнений с разгрузкой к упражнениям с дозированным противодействием;
- 4) производятся в результате отсутствия стимулирующего действия движения.

**2. Большее число повторений при меньшем отягощении (менее 50% максимальной возможности мышцы) предпочтительнее для тренировки**

- 1) выносливости;
- 2) ловкости;
- 3) силы;
- 4) скорости.

**3. В физиологии и медицине под термином «компенсация» понимается**

- 1) реакция организма на повреждение, выражающаяся возмещением функций повреждённых тканей и органов за счёт соседних;
- 2) реакция организма на повреждение, выражающаяся возмещением функций повреждённых тканей и органов за счёт неповреждённых;
- 3) реакция организма на приобретение нового двигательного навыка;
- 4) реакция организма, выражающаяся замещением функций повреждённых тканей и органов за счёт неповреждённых.

**4. Виды упражнений общей кинезиотерапии опираются**

- 1) на компенсаторное возрастание всех составляющих дееспособности организма;
- 2) на лечебную роль массажа;
- 3) на лечебную роль физиотерапии;
- 4) на медикаментозную терапию.

**5. Границы объема движения при выполнении активно-пассивных упражнений определяются**

- 1) болевыми ощущениями;
- 2) возможностями инструктора;
- 3) возможностями пациента;
- 4) возрастными ограничениями.

**6. Движения при пассивных упражнениях, согласно методике, следует производить в полном физиологическом объеме в соответствии с нормой для данного сустава. Необходимо произвести**

- 1) движения в одной плоскости от 10 до 20 повторений;
- 2) движения в одной плоскости от 30 до 50 повторений;
- 3) движения в разных плоскостях от 10 до 20 повторений;
- 4) движения в разных плоскостях от 20 до 30 повторений;
- 5) движения в разных плоскостях от 30 до 50 повторений.

**7. Для улучшения нервно-мышечной координации при выполнении активных свободных упражнений**

- 1) следует применять метод постепенного перехода от простых движений к более сложным координированным движениям;
- 2) следует увеличить темп;
- 3) следует увеличить число повторений;
- 4) следует уменьшить темп;
- 5) следует уменьшить число повторений.

**8. Дозирование противодействия при выполнении активных упражнений с противодействием может осуществляться посредством**

- 1) грузоблочной системы;
- 2) непосредственного отягощения;
- 3) рук методиста;
- 4) усложнения траектории подъема груза.

**9. За один сеанс кинезиотерапии, согласно методике выполнения активно-пассивных упражнений, лучше всего применять**

- 1) 1-2 серии;
- 2) 2-3 серии;
- 3) 3-5 серий;
- 4) 5-6 серий;
- 5) 6-7 серий.

**10. Задачи кинезиотерапии зависят от**

- 1) возраста пациента;
- 2) диагноза пациента;
- 3) периода болезни;
- 4) пола пациента.

**11. Какие Вы знаете типы осанок?**

1. нормальная;
2. вогнутая;
3. плоская;
4. кругло-вогнутая;
5. круглая;
6. дугообразная;
7. сколиотическая;
8. кифосколиотическая;
9. бочкообразная.

**12. Механотерапия при ЦБА является**

- 1) методом способным ухудшить течение болезни;
- 2) способом уменьшить чувствительные расстройства;
- 3) основным методом в лечебном комплексе;
- 4) дополнительным методом лечения.

**13. Наиболее распространенный тип боли в шейном отделе позвоночника**

- 1) специфическая;
- 2) смешанная;
- 3) хроническая;
- 4) неспецифическая мышечно-скелетная боль.

**14. Нейродистрофический процесс при цервикобрахиалгии распространяется на**



- 1) нервы шеи и верхней конечности;
- 2) лимфатическую систему;
- 3) сосуды;
- 4) ряд структур мышечно-связочного аппарата.

#### **15. Основная форма ЛФК в острый период**

- 1) кинезигидротерапия;
- 2) лечебная гимнастика;
- 3) массаж;
- 4) механотерапия.

#### **16. Основной целью лечения пациентов является**

- 1) улучшение координации;
- 2) улучшение психоэмоционального состояния;
- 3) купирование боли;
- 4) увеличение мышечной массы. 1

#### **17. Основные принципы проведения ЛГ**

- 1) использование без ограничений упражнений на вытяжение и растяжение;
- 2) темп движений только быстрый;
- 3) начинать курс ЛГ с движений больной конечности;
- 4) движения выполняются только до появления или усиления боли.

#### **18. Основные ФУ, применяемые в острый период**

- 1) динамические для больной верхней конечности;
- 2) с отягощением;
- 3) аппаратные тракции;
- 4) постуральные.

#### **19. Основой синдромов цервикобрахиалгии является**

- 1) нарушение сосудистой регуляции;
- 2) вовлечение в процесс вегетативных структур;
- 3) нарушения метаболизма;

4) единый нейродистрофический процесс в шейном отделе позвоночника и плечевом поясе.

**20. По патогенетической классификации боль в шее является**

- 1) хронической;
- 2) острой;
- 3) ноцицептивной;
- 4) ремитирующей.

**21. При осмотре пациентов ЦБА выявляются**

- 1) усиление сосудистого рисунка;
- 2) крыловидные лопатки;
- 3) гиперемия кожи шеи;
- 4) статико-динамические нарушения.

**22. При ЦБА гипертонус наиболее выражен в мышцах**

- 1) трапециевидной;
- 2) брюшного пресса;
- 3) четырёхглавой;
- 4) межрёберных.

**23. Противопоказанием для проведения кинезигидротерапии является**

- 1) отсутствие плавательных навыков;
- 2) ожирение;
- 3) открытые раны на поверхности кожи;
- 4) инфаркт миокарда в анамнезе.

**24. Противопоказания к назначению массажа**

- 1) гипертонус мышц;
- 2) острая боль;
- 3) чувствительные расстройства;
- 4) нарушения функции движения.

**25. Профилактика появления боли в шее состоит**

- 1) в тренировке на силовых тренажёрах;
- 2) в закаливающих процедурах;
- 3) в прекращении провоцирующих факторов;
- 4) в участии в соревнованиях.

**26. Рекомендации школы спины включают**

- 1) пациент водить автомашину без ограничений;
- 2) пациент заниматься всеми видами спорта;
- 3) пациент должен быть активным;
- 4) пациент может не следить за осанкой.

**27. Специальные ФУ в подострый период ЦБА**

- 1) на мобилизацию шейного отдела в быстром темпе;
- 2) постуральные;
- 3) изометрического характера для мышц шеи;
- 4) динамического характера для больной конечности.

**28. Специальные ФУ при проведении кинезогидротерапии**

- 1) свободные ФУ для туловища и верхних конечностей;
- 2) прыжки ;
- 3) просто купание;
- 4) ныряние.

**29. Температура воды при проведении кинезогидротерапии должна быть не меньше**

- 1) 37 градусов;
- 2) 28 градусов;
- 3) 24 градусов;
- 4) 30 градусов.

**30. Эффекты применения воротника Шанца**

- 1) тренировка мышц шеи;
- 2) возможность заниматься спортом;
- 3) создание мышечного корсета шеи;

4) снижение нагрузки на шейный отдел.

## **6.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### ***7 семестр***

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

## **6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций**

### **6.3.1 Текущая аттестация**

Тема: Дозирование физических нагрузок

#### **Шкала оценки кейса на примере освоения компетенций**

*ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

*ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*

<b>Оценка</b>	<b>Характеристика сформированности компетенций</b>
5 «отлично»	<b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. <b>Умеет:</b> критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету,

	<p>курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворител»</p>	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных</p>

<p>ьно»</p>	<p>программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психологопедагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научноисследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p><b>Не знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Не умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать</p>

	<p>рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Не владеет:</b> навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	--

Тема: Механизмы управления движениями

### Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

*ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

*ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её</p>

	<p>к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и</p>



	<p>технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p><b>Не знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Не умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию</p>

	<p>научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Не владеет:</b> навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	---

Тема: Адаптации двигательной системы

### Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

*ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

*ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики</p>

	<p>в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
4 «хорошо»	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности,</p>

	<p>требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p><b>Не знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Не умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения</p>

	<p>отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Не владеет:</b> навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	---

### 6.3.2 Промежуточная аттестация

#### 6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

##### 7 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
<p>5 «отлично»</p>	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами</p>

	<p>проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p><b>Знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности,</p>

	<p>психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p><b>Не знает:</b> приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p><b>Не умеет:</b> не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p><b>Не владеет:</b> навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-</p>

	педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
--	---

### **6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен)**

Не предусмотрен учебным планом

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Изучение билатеральных моносинаптических рефлексов мышц верхних и нижних конечностей у представителей циклического и игрового видов спорта [Новые исследования, №4 (33), 2012, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/458352>

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ланская, О. В. Изменения в реализации моносинаптических рефлексов дистальных мышц ног у баскетболистов с травматическими повреждениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / О. В. Ланская // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Томск: ТПУ, 2011. - С. 148 - 151. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/458337>

2. Картирование спинальных проекций мышц нижних конечностей у баскетболистов с травмами коленного сустава [Медицина и образование в Сибири, №1, 2012, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/458361>

3. Ланская, О. В. Изменение моносинаптических рефлексов мышц голени у студентов-спортсменов после травматических повреждений коленного сустава [Электронный ресурс] / О. В. Ланская / Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы VIII Всероссийской научно-



практической конференции, 27 января 2012 г. - Санкт-Петербург : СПбГУП, 2012. - С. 68-69. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/458499>

## **8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины**

### **8.1 Общесистемные требования**

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

*Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ*

### **8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

### **Современные профессиональные базы данных**

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ <http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--plai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic)

### **Информационные справочные системы**

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.
- 5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>
- 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

Составление схем, сравнительных и тезисных таблиц

Данный вид самостоятельной работы определяется как частично-поисковый, т.е. часть материала по созданию схем определяется преподавателем, а другая часть материала подбирается самим обучающимся. Обучающийся, применяя рекомендации, рассматривает выявленный научно-практический и учебный материал с позиции анализа для формирования определенной схемы или таблицы. Кроме этого, данный метод является репродуктивным способствующим формированию монологического высказывания студента определяющего основные моменты, принципы и способы, послужившие основанием для формирования схемы или таблицы, а в дальнейшем для её представления или защиты.

Самостоятельно и индивидуально каждый из студентов выявляет на основе анализа теоретического материала необходимые и достаточные для заполнения сравнительной таблицы сведения. Педагогическая ценность

подобной работы студентов заключается в обеспечении развития мышления, самостоятельности и активности студента, при максимальной индивидуализации задания, с учетом психофизиологических особенностей студентов. Работа каждого из студентов оценивается преподавателем с позиции логического и образного мышления.

Для самостоятельной работы используется также другой вид СРС – создание таблиц на основе сравнительного анализа, когда студент для осуществления самостоятельной работы имеет только объекты сравнения, а выявление сходства и различия определяется им самим. Используя литературу, рекомендованную преподавателем, студент выявляет характерные признаки, черты или виды, дающие возможность рассмотреть объекты как схожие с одной стороны, и различные, с другой.

Используется в качестве выполнения самостоятельной работы и заполнение тезисных таблиц. Тезисные таблицы предпочтительны по той причине, что они не только дают впоследствии возможность восстановить содержание и главные моменты изучаемого учебного материала, выделить в нем главное, но также обеспечивают возможность определения их взаимосвязи друг с другом, или сравнения. При этом главные моменты усваиваются намного быстрее, нежели в конспектах. Кроме того, при желании эти главные моменты могут быть поставлены в виде ключевых вопросов для развернутого ответа на них своими словами. Наконец, тезисная таблица – самая простая в составлении, что немаловажно в условиях дефицита времени для полных записей студентами.

Заполнение пропусков в схемах, или самостоятельное составление схем также являются одним из видов самостоятельных работ студентов. Эти виды самостоятельных работ можно также определять как частично-исследовательские, способствующие развитию самостоятельного мышления студента и возможности применения творческой инициативы при анализе теоретического материала лекции, семинара. Приветствуется использование

студентами возможностей цветовой графики в таблице, схеме. Это способствует лучшему запоминанию, воспроизведению, анализу, творческому толкованию самостоятельно изученного материала.

Завершение выполнения таких видов самостоятельной работы студента – отчет, оформленная схема, заполненная таблица, рассматривается преподавателем как контроль полученных им знаний. Для получения оценки преподавателем определяются соответствующие критерии:

- выполнение работы на уровне распознавания – знакомство: низкое качество;

- выполнение работы на уровне запоминания (чтение, пересказ, воспроизведение изученного материала через схему, таблицу, но в полной мере не может воспользоваться результатами своей работы): удовлетворительное качество;

- выполнение работы на уровне понимания, т.е. студент, используя краткую запись в схеме или таблице способен осуществить процесс нахождения существенных признаков, связи исследуемых объектов, выделение из всей массы несущественного и случайного, установления сходства и различий - в конечном итоге сопоставление полученной информации с имеющимися знаниями: хорошее качество;

- использование полученных знаний при выполнении иных заданий по теме, решение типовых практических задач или тестов, творческое применение полученных знаний: отличное качество.