

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

*Факультет физической культуры*

Кафедра ГОФК и туризма

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана ФФК

*Ю.А. Джаубаев*  
Ю.А. Джаубаев  
« 3 » *июль* 2023 г.  
М.П.



**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая реабилитация в современном спорте**

Направление подготовки:

**44.04.01 Педагогическое образование**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура в образовательных организациях**

Квалификация выпускника

***магистр***

Форма обучения

***Очная***

**Год начала подготовки - 2022**

*(по учебному плану)*

**Карачаевск, 2023**

Составитель: доцент Джаубаев Ю.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 магистерская программа «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура в образовательных организациях», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018г. г. № 126, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 магистерская программа «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура в образовательных организациях». Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, и другими локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма протокол № 10 от 30.06.2023 г.

Обновлена и утверждена на 2023-2024уч.год.

Заведующий кафедрой



доц. Джирикова Ф.Д.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	10
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....	10
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	15
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	15
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет).....	16
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос или отказался отвечать. ....	17
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов.....	17
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний магистров .....	30
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса .....	31
8.3. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки).....	32
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	32
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	35
10.1. Общесистемные требования .....	35
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	35
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	36
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	37

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### Физическая реабилитация в современном спорте

#### 1. Цели освоения дисциплины:

Формирование у студентов системы знаний о структуре мероприятий физической реабилитации;

Вырабатывание у студентов умений и навыков организационно-методических аспектов первичной и вторичной профилактики наиболее часто встречающихся заболеваний и видов инвалидности;

Изучение основных принципов медицинской и физической реабилитации при всех главных формах патологии: в травматологии и ортопедии, заболеваниях внутренних органов, обмена веществ, повреждениях и заболеваниях нервной системы, операциях на органах грудной клетки и брюшной полости, заболеваниях и повреждениях различных систем у инвалидов различного профиля;

Развитие у студентов представлений об этиопатогенезе главных форм патологии и механизмах лечебного и реабилитационного действия физических упражнений, массажа и физиотерапии;

#### Задачи дисциплины :

Обеспечить освоение студентами фундаментальных знаний в области физической реабилитации, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной и лечебной практики;

Сформировать у студентов эмоционально-ценностное отношение к будущей профессиональной деятельности с лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами;

Обеспечить реализацию процессов комплексной физической реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и их социальную интеграцию;

Ознакомить студентов с организацией процесса реабилитации в лечебно/ профилактических целях

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая реабилитация в современном спорте» (Б1.В.ДВ.02.02) относится к базовой части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.В.ДВ.02.02
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Учебная дисциплина «Физическая реабилитация в современном спорте» относится к дисциплинам по выбору, обеспечивает освоение студентами фундаментальных знаний в области физической реабилитации, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной и лечебной практики;	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Для успешного освоения дисциплины магистр должен иметь базовую подготовку по «физиологии человека», физиология физического воспитания и спорта, физическая рекреация, спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж.	

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

Процесс изучения дисциплины «Физическая реабилитация в современном спорте » направлен на формирование следующих компетенций обучающегося УК-3 и ПК-2:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<p>УК-3.1. Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде</p> <p>УК-3.2. Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей</p> <p>УК-3.3. Способен устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели</p> <p>УК-3.4. Демонстрирует понимание результатов (последствий) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения поставленной цели, контролирует их выполнение</p> <p>УК-3.5. Эффективно взаимодействует с членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды. Соблюдает этические нормы взаимодействия</p>	<p><b>Знать:</b> эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде</p> <p><b>Уметь:</b> устанавливать разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели</p> <p><b>Владеть:</b> знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды и соблюдать этические нормы взаимодействия</p>

ПК-2	Способен разрабатывать и реализовывать программы воспитания и социализации обучающихся	<p>ПК 2.1- Формирует цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности</p> <p>ПК-2.2 Осуществляет организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)</p> <p>ПК-2.3 Вовлекает обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)</p>	<p><b>Знать:</b> цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)</p> <p><b>Владеть:</b> приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)</p>
------	--	--	--

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 8 ЗЕТ, \_\_\_\_\_288\_\_\_\_\_ академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	288	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	36	
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	36	
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		

<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	252	
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / эк-замен)</b>	Зачет-2 семестр	

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Аудиторные уч. занятия					
			Лек	Пр	Лаб			
1.	Организационно-методические основы реабилитации			2		16	УК-3 ПК-2	
2.	Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте			4		16	УК-3 ПК-2	Творческое задание
3.	Физиотерапия в системе физической реабилитации.			2		16	УК-3 ПК-2	
4.	Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения			2		16	УК-3 ПК-2	Блиц-опрос
5.	Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой у лиц различного возраста			4		16	УК-3 ПК-2	Реферат
6.	Психотерапия в системе физической реабилитации.			2		16	УК-3 ПК-2	
7.	Оздоровительные системы физической культуры			2		16	УК-3 ПК-2	Фронтальный опрос
8.	Психофизиологическая диагностика функциональных состояний			2		16	УК-3 ПК-2	Доклад с презентацией

	спортсменов							
9.	Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии.					16	УК-3 ПК-2	
10.	Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта			2		16	УК-3 ПК-2	Творческое задание
11.	Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.			2		16	УК-3 ПК-2	
12.	Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.			2		16	УК-3 ПК-2	
13.	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания			2		16	УК-3 ПК-2	Устный опрос
14.	Массаж, как средство восстановления работоспособности			2		16	УК-3 ПК-2	Доклад с презентацией
15.	Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения.			2		14	УК-3 ПК-2	
16.	Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.			2		14	УК-3 ПК-2	Творческое задание
Всего					36		252	

## 5.2 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

## 5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
----------------------------	------------------------



Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	36
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	252
Подготовка к текущему контролю	
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	
Итого СРО	288

## 6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

## 7. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

## 8. Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

## 9. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 10. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 10.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-3</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	Не знает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	В целом знает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	Знает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет роль каждого участника в команде	
	<b>Уметь:</b> устанавливать разные виды	Не умеет устанавливать разные	В целом умеет устанавливать	Умеет устанавливать разные	

	коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели	ные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели	разные виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели	виды коммуникации (устную, письменную, вербальную, невербальную, реальную, виртуальную, межличностную и др.) для руководства командой и достижения поставленной цели	
	<b>Владеть:</b> знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией	Не владеет знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией	В целом владеет знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией	Владеет знаниями и опытом эффективно взаимодействовать с членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией	
Повышенный	<b>Знать:</b> - структуру и предмет, основные понятия и категории теории спорта; - историю становления теории спорта, место и роль в системе дисциплин направления "Физическая культура"; - социальные функции и функциональные связи спорта, основные направления и формы спортивного движения, понимать закономерности развития спорта в современных условиях преобразования общества;				В полном объеме знает - структуру и предмет, основные понятия и категории теории спорта; - историю становления теории спорта, место и роль в системе дисциплин направления "Физическая культура"; - социальные функции и функциональные связи спорта, основные направления и формы спортивного движения, понимать закономерности развития спорта в современных условиях преобразования общества;

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать полученные знания по предмету в своей педагогической работе;</li> <li>- вести учебно-воспитательный процесс с использованием теоретических и методических концепций современного педагогического процесса в спорте, владеть средствами, методами и приемами эффективного обучения и воспитания;</li> <li>- активно использовать эффективные средства, методы и методические приемы в обучении движениям и воспитании физических качеств;</li> <li>- использовать современные методы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной тренировки;</li> </ul>				<p>В полном объеме умеет - использовать полученные знания по предмету в своей педагогической работе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести учебно-воспитательный процесс с использованием теоретических и методических концепций современного педагогического процесса в спорте, владеть средствами, методами и приемами эффективного обучения и воспитания;</li> <li>- активно использовать эффективные средства, методы и методические приемы в обучении движениям и воспитании физических качеств;</li> <li>- использовать современные методы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной тренировки;</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>знаниями и опытом, и презентации результатов</p>				<p>В полном объеме владеет знаниями и опытом, и пре-</p>

	работы команды и соблюдать этические нормы взаимодействия				зентации результатов работы команды и соблюдать этические нормы взаимодействия
<b>ПК-2</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности	Не знает цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности	В целом знает цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности	Знает цели и задачи воспитательной работы с обучающимися и определяет целесообразные формы, методы и средства воспитательной работы в учебной и внеучебной деятельности	
	<b>Уметь:</b> осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)	Не умеет осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)	В целом умеет осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)	Умеет осуществлять организационно-педагогическую поддержку деятельности органов ученического (студенческого самоуправления)	
	<b>Владеть:</b> приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)	Не владеет приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)	В целом владеет приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)	Владеет приемами и методами вовлекать обучающихся в различные виды внеучебной деятельности (общественной, научной, творческой, спортивной и т.д.)	
Повышенный	<b>Знать:</b> - иметь представление об особенностях сложившейся системы подготовки спортсмена: ее				В полном объеме знает - иметь представление об особенностях сложившейся системы подготовки спортсмена: ее

	<p>целях и задачах, компонентах, критериях эффективности, управлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, средства и методы эффективного обучения и воспитания в спортивной тренировке;</li> <li>- теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств спортсмена;</li> <li>- приоритетные научные направления и проблемы в спорте, методологию и методы познания в теории спорта;</li> <li>- спортивная подготовка как система, типы и виды спорта; соревновательная и тренировочная деятельность;</li> <li>- теоретические и методические основы спортивной тренировки;</li> <li>- основы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной тренировки.</li> </ul>				<p>целях и задачах, компонентах, критериях эффективности, управлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, средства и методы эффективного обучения и воспитания в спортивной тренировке;</li> <li>- теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств спортсмена;</li> <li>- приоритетные научные направления и проблемы в спорте, методологию и методы познания в теории спорта;</li> <li>- спортивная подготовка как система, типы и виды спорта; соревновательная и тренировочная деятельность;</li> <li>- теоретические и методические основы спортивной тренировки;</li> <li>- основы прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса спортивной тренировки.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять обоснованный выбор методов педагогического исследования и использовать</li> </ul>				<p>В полном объеме умеет - осуществлять обоснованный выбор методов педагогического исследования и использовать</p>

их для сбора материала по ходу исследования; - -пользоваться в учебно-воспитательном процессе нормативными документами, характеризующими содержание образования				их для сбора материала по ходу исследования; - -пользоваться в учебно-воспитательном процессе нормативными документами, характеризующими содержание образования
<b>Владеть:</b> - различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, области, региона, страны; - основными методами, средствами и формами воспитания				В полном объеме владеет - различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; - способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды; - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, области, региона, страны; - основными методами, средствами и формами воспитания

## 10.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

### 10.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Понятие о реабилитации,
2. история возникновения этой медицинской реабилитации
3. Деятельность международных организаций, занимающихся вопросами реабилитации
4. Реабилитация, и ее виды

5. Физическая реабилитация как компонент АФК
6. Содержание и формы корригирующих упражнений
7. Раннее начало как принцип физической реабилитации
8. Комплексность воздействий как принцип физической реабилитации
9. Индивидуализация как принцип физической реабилитации
10. Этапность воздействий как принцип физической реабилитации
11. Социальная направленность как принцип физической реабилитации
12. Систематическое использование методов контроля как принцип физической реабилитации
13. Лечебная физическая культура и физическая реабилитация
14. Трудотерапия и физическая реабилитация
15. Массаж и физическая реабилитация
16. Лечебные и педагогические средства в физической реабилитации
17. Понятие о травмах и травматической болезни
18. Составление реабилитационных программ для получивших различные травмы конечностей
19. Составление программ по физической реабилитации для получивших травмы позвоночника
20. Составление программ по физической реабилитации для получивших черепно-мозговые травмы
21. Составление программ по физической реабилитации для получивших травмы внутренних органов
22. Составление программ по физической реабилитации для получивших травмы анализаторных систем
23. Понятие об осанке
24. Виды нарушений осанки
25. Физическая реабилитация при различных дефектах осанки
26. Физическая реабилитация при сколиозе
27. Физическая реабилитация при плоскостопии

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
- оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
- оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)
- оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

#### **10.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)**

Организационно-методические основы реабилитации



Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте

Физиотерапия в системе физической реабилитации.

Реабилитация спортсменов после травм, заболеваний, переутомления и перенапряжения

Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой у лиц различного возраста

Психотерапия в системе физической реабилитации.

Оздоровительные системы физической культуры

Психофизиологическая диагностика функциональных состояний спортсменов

Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии.

Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта

Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания

Массаж, как средство восстановления работоспособности

Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевого выделения.

Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он полностью раскрыл вопрос и смог правильно ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если он почти полностью смог раскрыть вопрос;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он смог раскрыть вопрос только частично;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не смог раскрыть вопрос или отказался отвечать.

### **10.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов**

#### **Комплект заданий для контрольного тестирования**

по дисциплине **Физическая реабилитация в современном спорте**

#### **Раздел 1. ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

1.01. Врачебные наблюдения за физвоспитанием школьников предусматривают все перечисленное, кроме: 1. определение жизненной

емкости легких; 2. измерение силы дыхательных мышц, динамометрию ручную и становую; 3. проведение ортостатической и клиноортостатической пробы; 4. рентгеноскопию органов грудной клетки 2 раза в год; 5. анализ крови, мочи, электрокардиографию. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

1.02. Врачебный контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста имеет все перечисленные задачи, кроме: 1. укрепление здоровья детей; 2. гармоничность физического развития; 3. повышение резистентности организма детей к факторам внешней среды; 4. подготовка юных спортсменов; 5. развитие полезных двигательных навыков. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

1.03. Врачебный контроль за физическим воспитанием в дошкольных учреждениях проводится в формах: 1. врачебного обследования с оценкой состояния здоровья; 2. врачебно-педагогических наблюдений за проведением уроков физкультуры и подвижных игр; 3. санитарного контроля за местами проведения физкультурных занятий; 4. санитарно-просветительной работе среди персонала и родителей. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

1.04. Критерии комплексной оценки состояния здоровья детей включают все перечисленное: 1. уровень физического развития детей; 2. наличие или отсутствие заболеваний; 3. наличие или отсутствие отклонений в раннем развитии; 4. уровень резистентности организма; 5. уровень владения двигательными навыками. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

1.05. Основным способом определения уровня резистентности детей при массовых обследованиях является: 1. оценка лейкоцитарной формулы в клиническом анализе крови; 2. определение кратности острых заболеваний за прошедший до обследования год; 3. определение активности лизоцима крови; 4. термометрия кожи. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

## Раздел 2. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

2.01. Задачи спортивного отбора на этапах физической подготовки заключаются в отборе всего перечисленного: 1. наиболее перспективных детей, исходя из требований вида спорта; 2. выбора для каждого подростка наиболее подходящего для него спортивной деятельности; 3. здоровых детей и подростков с учетом темпа полового развития; 4. спортсменов с высокими показателями аэробной и анаэробной производительности. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.02. Видами спортивного отбора являются: 1. предварительный; 2. специализированный, перспективный; 3. квалификационный; 4. предолимпийский, олимпийский; 5. все перечисленное. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

2.03. Ведущими критериями отбора юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки являются: 1. показатели физического развития; 2. биологический возраст; 3. состояние здоровья; 4. аэробная производительность; 5. анаэробная производительность. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

2.04. Критериями отбора юных спортсменов на этапе специализированного (перспективного) отбора включают: 1. тип телосложения; 2. физическую работоспособность; 3. устойчивость организма к физическим и эмоциональным напряжениям; 4. стабильность или рост спортивно-технических результатов. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.05. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей предусматривает: 1. бег на короткие дистанции; 2. бег на длинные дистанции; 3. прыжки на месте; 4. метание молота; 5. прыжки в длину. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4

д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

2.06. Способствует более высоким показателям диастолического давления с возрастом все перечисленные группы, исключая: 1. нетренированных детей; 2. занимающихся скоростно-силовыми видами спорта; 3. занимающимися видами спорта на выносливость; 4. занимающимися игровыми видами спорта. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.07. К факторам, способствующим развитию у юных спортсменов артериальной гипертензии, относится все перечисленное: 1. физические нагрузки, неадекватные растущему организму; 2. очаги хронических инфекций; 3. эмоциональная лабильность высшей нервной деятельности; 4. возрастное увеличение объема сердца и систолического выброса крови. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.08. Спортивная специализация, ведущая к наибольшему увеличению жизненной емкости легких у детей, это: 1. плавание; 2. тяжелая атлетика; 3. настольный теннис; 4. художественная гимнастика. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.09. К показателям тренированности юных спортсменов не относится: 1. высокий порог анаэробного обмена; 2. низкое содержание молочной кислоты в крови при нагрузке; 3. увеличение количества эритроцитов; 4. замедление СОЭ. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.10. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относятся все перечисленное: 1. снижение гемоглобина; 2. увеличение числа ретикулоцитов; 3. ускорение свертывания крови; 4. ускорение СОЭ. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.11. Наиболее информативными физиологическими показателями для оценки физической нагрузки у гимнастов являются все перечисленные: 1. частота сердечных сокращений и жизненной емкости легких; 2. мышечная сила; 3. латентное время напряжения и расслабления мышц; 4. скорость реакции на световой и звуковой раздражители. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.12. Показатели адекватной реакции организма спортсмена на физическую нагрузку являются: 1. увеличение пульсового давления; 2. уменьшение жизненной емкости легких; 3. снижение систолического артериального давления; 4. восстановление пульса и артериального давления за 5 минут после нагрузки. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.13. Приспособительные возможности юного спортсмена к физическим нагрузкам в микроцикле определяется: 1. пробой Штанге, Генчи; 2. ортостатической пробой; 3. степ тестом; 4. пробой с дополнительными физическими нагрузками. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.14. К факторам, влияющим на динамику изменений артериального давления при физической нагрузке у юных спортсменов не относятся: 1. степень тренированности; 2. направленность тренировочного процесса; 3. возраст; 4. пол; 5. уровень полового развития. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

2.15. У спортсмена 12 лет в ответ на стандартную нагрузку появилась гипертоническая реакция. Тактика врача и его рекомендации включают: 1. следует выяснить его спортивный анамнез, режим дня, питания, перенесенные болезни в последнее время; 2. провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке; 3. увеличить объем тренировочных нагрузок; 4. отстранить от тренировок. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4

д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.16. У спортсменки 13 лет, 2 разряд, в течение последних 2-3 месяцев появились жалобы на раздражительность, потливость, тахикардию. После проведения ортостатической пробы выявлено учащение пульса на 40 %. В этом случае не следует: 1. снижать нагрузки; 2. проводить врачебно-педагогические наблюдения на тренажерах; 3. проводить углубленный медицинский осмотр; 4. увеличивать объем нагрузок. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.17. К испытаниям с повторными специфическими нагрузками предъявляет следующие требования: 1. нагрузка должна быть специфичной для тренирующегося; 2. нагрузка должна проводиться с максимальной интенсивностью; 3. нагрузка должна выполняться повторно возможно интервалами между повторениями; 4. исследования функционального состояния спортсмена проводится непосредственно в период тренировки. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.18. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит: 1. белки; 2. минеральные вещества; 3. углеводы; 4. Жиры. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.19. Процент белков в пище спортсмена, являющийся оптимальными при физических нагрузках, составляет: 1. 10-14 %; 2. 25-30 %; 3. 50-60 %; 4. 65-70 %. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.20. Колебания суточных энергозатрат в ккал у спортсменов разных видов спорта составляет: 1. 1400-4500; 2. 1800-5000; 3. 2000-7000; 4. 2800-8000.

Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.21. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузках рекомендуется за период: 1. 4-5 часов; 2. 3-4 часа; 3. 1,5-2 часа; 4. 30-60 минут. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.22. Калорийность рациона спортсменов, форсированно снижающих массу тела, снижается за счет следующих компонентов: 1. белков; 2. углеводов; 3. жиров; 4. Жидкости. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.23. Энергия за счет белков на 1 кг массы тела в сутки у детей до 10 кг составляет (в килограммах): 1. 40 ккал; 2. 54 ккал; 3. 50 ккал; 4. 69 ккал. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.24. При интенсивных тренировочных нагрузках юных гимнастов необходимо увеличение калорийности в суточном рационе в ккал/час: 1. на 100; 2. на 150; 3. на 205; 4. на 288. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.25. Профилактика нарушений обмена веществ при форсированном снижении массы тела спортсменами осуществляется всем перечисленным: 1. ощелачивание организма; 2. прием лимонника китайского; 3. применение аэробных физических нагрузок; 4. применение анаэробных нагрузок.

Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

2.26. Противопоказания к занятиям плаванием детей раннего возраста является все перечисленное, кроме: 1. открытие пупочной раны; 2. гнойных поражений кожи; 3. рахита 1-2 степени; 4. нарушение мозгового кровообращения 2-3 ст. при родах. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4

д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

### Раздел 3. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ

3.01. К внешним причинам спортивных травм относится: 1. неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований; 2. неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена; 3. неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; 4. нарушение правил врачебного контроля. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

3.02. К "внутренним" причинам спортивных травм не относятся: 1. состояние утомления; 2. изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях или болезнью; 3. нарушение биомеханической структуры движений; 4. выступление в жаркую и морозную погоду; 5. недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

3.03. Для профилактики спортивного травматизма не следует: 1. своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов; 2. проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами; 3. совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов; 4. принимать препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы; 5. соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

3.04. При реабилитации спортсменов с травмой используются: 1. электрофорез с лидазой; 2. электрофорез с химотрипсином; 3. фонофорез с гидрокортизоном; 4. лечебная гимнастика с дозированными спортивными упражнениями. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4



3.05. Клинические формы хронического физического перенапряжения спортсменов является: 1. перенапряжения центральной нервной системы; 2. перенапряжения сердечно-сосудистой системы; 3. перенапряжения печени (печеночно-болевой синдром); 4. перенапряжения нервно-мышечного аппарата. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

3.06. Первая стадия дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения характеризуется электрокардиографически наличием следующих признаков: 1. увеличение длительности атриовентрикулярной проводимости; 2. двухфазного зубца т с патологическим смещением сегмента ST вниз.; 3. полной инверсией зубца Т более чем в 2-х отведениях с выраженным изменением сегмента "PQ".; 4. сглаженным или двугорбым зубцом Т в 2-х или нескольких отведениях без изменений сегмента ST. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

3.07. Электрокардиографические признаки дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения 2 степени включают: 1. наличие сглаженности или двухгорбости зубцов "Т" в 2-х или нескольких отведениях без изменения сегмента "ST".; 2. увеличение длительности атриовентрикулярной проводимости; 3. полная инверсия зубца "Т" более чем в 2-х отведениях с выраженным изменением сегмента "ST".; 4. двухфазность зубца "Т" с патологическим смещением сегмента "ST" вниз. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

3.08. Электрографические признаки дистрофии миокарда вследствие хронического физического перенапряжения 3 степени характеризуется наличием следующих признаков: 1. сглаженным или двугорбым зубцом Т в 2-х или нескольких отведениях без изменений сегмента ST; 2. двухфазного зубца "Т" с патологическим смещением сегмента "ST" вниз.; 3. увеличение длительности атриовентрикулярной проводимости; 4. полной инверсией зубца Т более чем в 2-х отведениях с выраженным изменением сегмента "PQ". Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

3.09. Фармакологические пробы, характеризующие патогенетические механизмы дистрофического процесса в миокарде: 1. с искусственной

гипокалиемией; 2. с блокадой адренэргических рецепторов; 3. с блокадой токов ионов кальция; 4. с нитроглицерином; 5. с физической нагрузкой.

Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

3.10. Клиника печеночно-болевого синдрома спортсмена проявляются: 1. болями в правом подреберье в момент интенсивных нагрузок; 2. жалобами на "голодные" боли, повышенным аппетитом; 3. снижением физической работоспособности; 4. увеличением печени и кислотности желудочного сока.

Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

3.11. К этиопатогенетическим факторам печеночно-болевого синдрома у спортсменов относится: 1. нарушение гемодинамики при физической нагрузке, несоответствующей функциональным возможностям организма; 2. дискинезия желчных путей; 3. гистоминная теория Эпштейна Н.Б; 4. воспаление желчного пузыря. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

3.12. Классификация гипертонических состояний у спортсменов (по Вольнову И.И.) включает все перечисленные стадии: 1. предгипертоническое состояние; 2. гиперреакторы; 3. больные гипертонической болезнью I стадии; 4. больные гипертонической болезнью III стадии; 5. больные гипертонической болезнью II стадии. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

#### Раздел 4. СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

4.01. К характерным объективным признакам утомления спортсмена при интенсивной мышечной работе относится: 1. нарушение координации движения; 2. снижение силы и скорости движений; 3. ухудшение центральной и периферической гемодинамики; 4. отказ от работы. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4

д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

4.02. Механизм утомления организма спортсмена при мышечной деятельности заключается преимущественно в нарушении: 1. центральной регуляции мышечной деятельности; 2. перенапряжении сердечно-сосудистой системы; 3. местных изменениях в мышечной системе; 4. центральных нервных и гуморальных механизмов. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

4.03. Развитие утомления при интенсивной мышечной работе проходит фазы: 1. компенсации; 2. декомпенсации; 3. суперкомпенсации; 4. сердечной недостаточности. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

4.04. Из систем организма лимитирующих работоспособность спортсмена в циклических видах спорта: 1. дыхательная; 2. мышечная; 3. обмен веществ; 4. сердечно-сосудистая. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

4.05. Из систем организма лимитирующих работоспособность спортсмена в скоростно-силовых видах спорта: 1. нервно-мышечная; 2. мышечная; 3. обмен веществ; 4. сердечно-сосудистая; 5. центральная нервная система. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

4.06. В коре головного мозга во время интенсивной работы биологически полезен от перенапряжения процесс: 1. возбуждения; 2. повышения тонуса симпатической нервной системы; 3. повышение тонуса блуждающего нерва; 4. торможения; 5. повышение активности ретикулярной формации. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

4.07. Локальное утомление в мышце связано с нарушением нижеперечисленных биохимических и нейрофизиологических процессов: 1. ресинтез АТФ и креатин фосфата; 2. баланс ионов кальция и калия; 3.

угнетения активности мышечных волокон; 4. накопление катехоламинов; 5. - микроциркуляция. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

4.08. Процесс восстановления работоспособности при интенсивной мышечной работе может быть: 1. текущим во время работы; 2. срочным после работы; 3. остановленным во времени; 4. гетерохромным для разных систем организма. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

4.09. Показаниями к назначению медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсмена является: 1. недовосстановления исходного уровня функции по данным диагностических обследований; 2. выявлении "слабого звена" при тестировании физической работоспособности; 3. признаков физического перенапряжения; 4. снижению иммунной реактивности; 5. нарастания физических нагрузок в тренировочном процессе. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5

4.10. Система восстановления работоспособности спортсмена включает: 1. педагогические; 2. медико-биологические; 3. психологические; 4. интеллектуальные. Выберите правильный ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1 и 3
- в) если правильные ответы 2 и 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

## Раздел 5. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.01. Расширение сердца приводит к: 1) брадикардии 2) тахикардии 3) снижению сердечного выброса 4) увеличению сердечного выброса

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1, 3
- в) если правильные ответы 2, 4
- д) если правильный ответ 4

5.02. У спортсменов при больших размерах тренированного сердца ударный объем может достигать

- а) 70 мл
- б) 100 мл
- в) 150 мл

- г) 200 мл
- д) 250 мл

5.03. Механизм действия физических упражнений на организм:

- а) тонизирующий
- б) корригирующий
- в) нервно-рефлекторный
- г) специфический

5.04. Хорошим функциональным возможностям организма спортсмена свойственны: 1. быстрая вработываемость; 2. улучшение метаболизма миокарда; 3. высокий предел нагрузок;

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1, 3
- в) если правильные ответы 2
- г) если правильный ответ 3
- д) если правильные ответы 1, 2, 3

5.05. Реакция на физическую нагрузку в пожилом возрасте характеризуется:

1. медленная вработываемость; 2. удлинение восстановительного периода после нагрузки; 3. низкий функциональный резерв; 4. медленная вработываемость.

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1, 3
- в) если правильные ответы 2, 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

5.06. Какие группы видов спорта, входящие в существующую классификацию, выделяют: 1. циклические; 2. ациклические; 3. сложно-технические; 4. скоростно-силовые. Выберите ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1, 3
- в) если правильные ответы 2, 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

5.07. Циклические виды спорта развивают преимущественно следующие физические качества: 1. силу; 2. скорость; 3. координацию движений; 4. выносливость. Выберите ответ по схеме:

- а) если правильные ответы 1, 2 и 3
- б) если правильные ответы 1, 3
- в) если правильные ответы 2, 4
- г) если правильный ответ 4
- д) если правильные ответы 1, 2, 3, 4

#### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент ответил от 90-100% т.з.
- оценка «хорошо» от 70-89%
- оценка «удовлетворительно» от 50-69%

#### 10.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний магистров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний магистров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

#### 11. Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## 12. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

### 12.1 Основная литература

№п/п	Автор, название, место издания и издательство, год
1	Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 153 с. : схем., табл., ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <a href="#">1</a> (дата обращения: 29.08.2020). - Библиогр. в кн. - Текст : электронный.
2	Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. : ил.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043</a> (18.08.2020)

### 12.2. Дополнительная литература

3	Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. - 131 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <a href="http://bibbodub.ru/mdex.php?page=book&amp;id=457279">http://bibbodub.ru/mdex.php?page=book&amp;id=457279</a> (дата обращения: 29.08.2020). - Библиогр.: с. 123. - Текст : электронный.
4	Физическая реабилитация [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. - 5-е изд. - Ростов-на/Д : Феникс, 2008. - 602 с. - (Высшее образование). - Рек. УМО.
5	Солодков, Алексей Сергеевич. Физиология человека [Текст]: общая, спортивная, возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2010. - 620 с. : ил. - Рек. УМО.

№п/п	Автор, название, место издания и издательство, год
1	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 88 с. : табл., граф., схем. - Режим доступа: по подписке. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562</a> (дата обращения: 29.08.2020). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-121-9. - Текст : электронный.
2	Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. - 132 с. : табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459406</a> (дата обращения: 29.08.2020). - Текст : электронный.
3	Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с.
4	Ромашин, Олег Васильевич. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Текст] : учебное пособие / О. В. Ромашин. - М. : Советский спорт, 2009. - 100 с
5	Кислицын, Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. - ISBN 978-5-209-05470-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226470">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226470</a> (04.05.2016).

### 12.3. Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

1. Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <https://www.elibrary.ru>.

### 13. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если



	самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**14. Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся** по дисциплине «Физическая реабилитация в современном спорте» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится зачет по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на зачет, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;

- 2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

### **15. Методические рекомендации в работе с лекционным материалом**

Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросов, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **16. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

**Целью** изучения дисциплины является обеспечение общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих магистров, которая заключается в умении оптимально использовать знания о технологиях производства информационного продукта, технике средств массовой информации в профессиональной деятельности; повышение культуры мышления; овладение навыками публичного выступления и делового общения; формирование навыков редактирования.

При подготовке студентов к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «Введение в профессию» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий лингвистической науки. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения к самоорганизации для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

- 1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;
- 2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники).

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;
- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;
- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;

- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется конкретными примерами из практики.

## 17. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 17.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://u.net/> - адрес официального сайта университета

<http://plany.agru.net/> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/">kchgu/</a>	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно.  Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно.  Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

### 17.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

1.Мультимедийный кабинет: интерактивная доска с проектором, компьютеры с доступом в Интернет (41 аудитория, 3 этаж 1 учебного корпуса)

2. Интерактивный монитор с компьютером; плазменный телевизор, подключенный к компьютеру (49 аудитория, 3 этаж 1 учебного корпуса)
  3. Компьютерный класс: 10 компьютеров, подключенных к сети Интернет, интерактивный монитор с компьютером, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, 4 цифровых диктофона, телевизионная система со спутниковой антенной и DVD-плеером (42 аудитория, 3 этаж 1 учебного корпуса)
  4. Общеуниверситетский компьютерный центр обучения и тестирования: 24 компьютеризированных мест (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса)
  5. Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);
  6. Читальный зал периодики на 25 мест;
  7. Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.
- Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

<p>Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся.</p> <p><i>Специализированная мебель:</i> столы ученические, стулья, доска маркерная.</p> <p><i>Технические средства обучения:</i> персональные компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета, переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.</p> <p><i>Лицензионное программное обеспечение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная</li> <li>– Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная</li> <li>– ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная</li> <li>– Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная</li> <li>– Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.</li> <li>– Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г</li> </ul>	<p>369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. 98</p>
---	--

### **17.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- 1) ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
- 2) Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
- 3) GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
- 4) Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
- 5) Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
- 6) Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1C12-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г
- 7) Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.

8) Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

#### 17.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

##### Современные профессиональные базы данных

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

##### 17.5 Информационные справочные системы

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://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>.

#### 18. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополне-

ния раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, Эффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2.Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся.

*Специализированная мебель:*

столы ученические, стулья, доска маркерная.

*Технические средства обучения:* персональные компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета, переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.

*Лицензионное программное обеспечение:*

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-170203-103503-237-90), с 02.03.2017 по 02.03.2019г.
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. 98.

### 19. Лист регистрации

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПОП	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПОП	Дата введения изменений
Включить в РПД и РПП, программы ГИА Договор на электронно-библиотечную систему «Лань». (Договор № сзб нв – 294 от 1 декабря 2020г.). Бессрочный.	24.11.2020 г. протокол №3	03.12.2020 г., протокол № 2	03.12.2020г.
Обновлены указанные в РПД и РПП, программах ГИА договоры: 1. на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам : Электронно-библиотечная система «Знаниум», договор № 51 84 эбс от 25марта 2021г.(срок действия с 30 марта 2021г. по 30 марта 2022г); 2.на лицензионное программное обеспечение –Kaspersky Endpoint Secenty (лицензия № 280E2102100934034202061), с 10.02.2021 по 03.03.2023 г.	26.02.2021 г. протокол № 5	31.03.2021г., протокол №6	31.03.2021г.
Обновлены компетенции в соответствии с приказом МОН от 26.11.2020г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» (Зарегистрирован Минюстом РФ 27.05.2021г. №63650)	31.05.2021 г. протокол № 5	30.06.2021г., протокол № 8	30.06.2021 г.
Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023 г.). Действует до 03.03.2025г. 2.Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Протокол №7 от 27.06.2023г.	Протокол №8 от 29.06.2023г.	

**Решение кафедры ТОФК и туризма:** Зарегистрированные изменения учтены при составлении РПД, протокол №10 от 30.06.2023 г.