



Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма
имени Ю.А. Сенкевича»
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ГАОУ ВО МГИФКСиТ
имени Ю.А. Сенкевича
Н.В. Масыгина

«16» ноября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

наименование дисциплины

Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в спорте

индекс по учебному плану: **Б1.В.ДВ.02.02**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

факультет: **Туризма**

кафедра: **Теории и методики физической культуры**

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ) | 144 часа / 4 ЗЕ | |
| в том числе по формам обучения: | очная | заочная |
| <i>аудиторных</i> | 72 | 16 |
| из них: | | |
| лекции | 36 | 8 |
| занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия) | 36 | 8 |
| <i>самостоятельных</i> | 72 | 128 |
| <i>контроль</i> | - | - |
| Форма промежуточной аттестации | | |
| Зачет с оценкой | 5 семестр | 3 курс |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 и учебного плана ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича на кафедре Теории и методики физической культуры

Разработчик рабочей программы  канд. пед. наук, доцент Еремин М.В.

УТВЕРЖДЕНО на заседании кафедры
протокол от «31» 08 2020 г. № 1

Заведующий кафедрой  канд. пед. наук., доцент М.В. Еремин

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела



В.В. Вознесенская

Зав. библиотекой

Ю.Г. Нацина

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину: Б1.В.ДВ.02.02 «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в спорте» и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», утвержденным в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.02 «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в спорте» является расширение и углубление знаний обучающихся о причинах и механизмах спортивного травматизма в различных видах спорта, особенностях возникновения травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом и мерах его профилактики, в том числе методами кинезиотейпирования;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В структуре основной образовательной программы дисциплина «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в спорте» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

Для успешного освоения дисциплины студент должен обладать общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями. Дисциплина преподается на базе освоения таких дисциплин как «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности» и других обязательных дисциплин учебного плана.

Основные положения дисциплины «Кинезиотейпирование и профилактика травматизма в спорте» должны быть использованы в дальнейшем при изучении такой дисциплины как: «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта».

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Индекс и содержание компетенции | Индекс и наименование индикатора содержания компетенции | Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений | ОПК-1.3. Демонстрирует владение навыками оценки физического развития и состояния занимающихся с | Знает: - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> | <p>целью построения реабилитационных и оздоровительных программ занятий физической культурой и спортом.</p> | <p>различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - биомеханические функции элементов двигательного аппарата человека, закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий; - строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - использовать средства и методы совершенствования двигательной деятельности с учетом возрастных и профессиональных особенностей занимающихся; - пользоваться современными компьютерными программами в планировании тренировочного процесса и обработке измерений в спорте; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагностики индивидуальных особенностей занимающихся; - планирования тренировочной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности, состояния занимающихся; - сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа, включая зачет с оценкой.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Очная форма обучения

| № п/п | Номера и наименования разделов и тем | Всего час. | Контактная работа | | | | СРС | Индекс компетенции | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------|----------|----------------------|-----|--------------------|-------------------|
| | | | всего | в т.ч. | | | | | |
| | | | | Л | Семинары | Практические занятия | | | Другие виды работ |
| 1 | Введение | 6 | 4 | 2 | 2 | - | - | 2 | ОПК-1 |
| 2 | Модуль 1. Профилактика заболеваний в процессе занятий физической культурой и спортом | 14 | 6 | 2 | 4 | - | - | 8 | ОПК-1 |
| 3 | Модуль 2. Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом | 90 | 46 | 22 | 24 | - | - | 44 | ОПК-1 |
| 4 | Модуль 3. Кинезиотейпинг и другие методы снятия болевых ощущений у спортсменов | 34 | 16 | 10 | 2 | 4 | - | 18 | ОПК-1 |
| | Зачет с оценкой | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Всего часов | 144 | 72 | 36 | 32 | 4 | - | 72 | |

Заочная форма обучения

| № п/п | Номера и наименования разделов и тем | Всего час. | Контактная работа | | | | СРС | Индекс компетенции | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------|----------|----------------------|-----|--------------------|-------------------|
| | | | всего | в т.ч. | | | | | |
| | | | | Л | Семинары | Практические занятия | | | Другие виды работ |
| 1 | Введение | 6 | 2 | 2 | | | | 4 | ОПК-1 |
| 2 | Модуль 1. Профилактика заболеваний в процессе занятий физической культурой и спортом | 14 | 2 | | 2 | - | - | 12 | ОПК-1 |
| 3 | Модуль 2. Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом | 90 | 6 | 4 | 2 | - | - | 84 | ОПК-1 |
| 4 | Модуль 3. Кинезиотейпинг и другие методы снятия болевых ощущений у спортсменов | 34 | 6 | 2 | 2 | 2 | - | 28 | ОПК-1 |
| | Зачет с оценкой | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Всего часов | 144 | 16 | 8 | 6 | 2 | - | 128 | |

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Введение

Профилактика травматизма как объект научного исследования и учебной дисциплины. Цели и задачи предмета. Кинезиотейпинг. История развития, использование, критика.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3.

Модуль 1. Профилактика заболеваний в процессе занятий физической культурой и спортом.

Структура заболеваемости у спортсменов. Причины заболеваемости спортсменов. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания дыхательной системы. Роль механизма закаливания при заболевании дыхательной системы. Заболевания органов пищеварения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3.

Модуль 2. Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Общая характеристика спортивных травм. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов. Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта. Общая характеристика средств и методов восстановления.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3.

Модуль 3. Кинезиотейпирование и другие методы снятия болевых ощущений у спортсменов

Показания и противопоказания к кинезиотейпированию. Основные способы наложения тейпа. Другие методы снятия болевых ощущений у спортсменов.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.3.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

1. Ачкасов, Е.Е. Основы кинезиотейпирования : учебное пособие / Ачкасов Е.Е., Касаткин М.И. 4-е издание — Москва : Спорт, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-6040745-4-1. — URL: <https://book.ru/book/938288> — Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / Платонов В.Н. — Москва : Спорт, 2016. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — URL: <https://book.ru/book/932328> — Текст : электронный.

2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П. — Москва : Спорт, 2018. — 319 с. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — URL: <https://book.ru/book/928966> — Текст : электронный.

3. Матишев, А.А. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : практическое пособие / Матишев А.А. — Москва : Спорт, 2018. — 127 с. — ISBN 978-5-9500181-4-5. — URL: <https://book.ru/book/930739> — Текст : электронный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. «Университетская библиотека»: <http://www.biblioclub.ru/>
2. Сайт «Минобрнауки.рф.»: <http://www.e-library.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам <http://window.edu.ru>
5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>
7. Публичная Интернет-библиотека <http://www.public.ru>.

Перечень информационно-справочных систем:

- Электронно-библиотечная система – КноРус;
- Электронно-библиотечная система Юрайт

Правовая информационная система «Консультант-плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (в соответствии с графиком работы коммерческой версии для незарегистрированных пользователей).

Правовая информационная система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для успешного освоения дисциплины, студенты используют такие программные средства как Excel; Word. Для представления результатов – Power Point.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Кабинет для практических занятий, имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональный компьютер, анатомическая модель скелета человека, анатомо-физиологические плакаты, флипчарт, маркеры различных цветов, длинная линейка, транспортир.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины. «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.

8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Zoom), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Формируемые компетенции | Знания, умения, навыки | Средства оценки |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - биомеханические функции элементов двигательного аппарата человека, закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий; - строение, функции и медико-биологические особенности организма занимающихся физической культурой и спортом. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - использовать средства и методы совершенствования двигательной деятельности с учетом возрастных и профессиональных особенностей занимающихся; - пользоваться современными компьютерными программами в планировании тренировочного процесса и обработке измерений в спорте; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагностики индивидуальных особенностей занимающихся; - планирования тренировочной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности, состояния занимающихся; - сравнительного анализа уровня подготовленности по биомеханическим и физиологическим критериям. | <p>Этап 1. Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекции; - практические занятия по темам теоретического содержания; - самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические занятия; - ситуационные задачи; - самостоятельная работа по решению ситуационных заданий; - подготовка рефератов, докладов, эссе на заданную тему. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач; - анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; - тестирование текущих знаний; - проверка рефератов, докладов, эссе на заданную тему; - заслушивание и обсуждение докладов с презентацией на практических, семинарских занятиях и научных студенческих конференциях; - итоговый контроль по дисциплине. |

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| <i>Описание показателей</i> | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний | <ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций; - подготовка конспекта занятий на заданную тему. |
| <u>Этап 2:</u> Формирование практических навыков подготовки и проведения занятия | <ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное формирование практических навыков и методики обучения; - успешное выполнение тестирования; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы |
| <u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала путем анализа проекта | <ul style="list-style-type: none"> - аналитические возможности комбинирования целей, условий для решения поставленной задачи; - выполнение самостоятельных работ с оценкой, в том числе домашних заданий; - результаты зачета |
| <i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i> | |
| <u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний | <ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта занятий по всем темам, вынесенным на обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50% |
| <u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний | <ul style="list-style-type: none"> - студент знает сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может определить основные направления практического использования знаний с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы обучения с правильностью не менее 60%; - называет и описывает различные формы и методы контроля с правильностью не менее 60%; - знает структуру построения занятий, формы и способы планирования, документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах с правильностью не менее 60%; |
| <u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала | <ul style="list-style-type: none"> - тестовые задания и задачи решены самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60% Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных ответов или решений; Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных ответов или решений; Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных ответов или решений |
| Уровни | <p>Пороговый:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация знаний и использования базовых основ дисциплины; - владение основами техники элементов и методики обучения; - владение планированием дисциплины. <p>Повышенный</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение применить знания, умения и навыки на различных этапах обучения и тренировочного процесса; - корректировка обучения и тренировки в зависимости от пола и возраста обучающихся; - возможность самостоятельной и обоснованной оценки предложенному проекту тренировки. |
| <i>Описание шкал оценивания</i> | |
| Оценивание результатов зачета с оценкой | <p>Ответ студента на зачете оценивается на:</p> <p>«отлично» - если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий</p> |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>верное, выполнено без ошибок и последовательно; «хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов; «удовлетворительно» - в ответах на все вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок; «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо ответ дан неправильно).</p> | |
| Оценивание результатов работы в группе на практических занятиях | <p>- оценка «отлично» выставляется каждому студенту в группе, чье решение или расчет оказался наиболее продуманным, логичным и предусматривающий большее количество особенных ситуаций; - оценка «хорошо» выставляется каждому студенту в группе, чей расчет имеет незначительные нарушения; - оценка «удовлетворительно» выставляется каждому студенту в группе, чей расчет имеет нарушения, но в целом задание выполнено; - оценка «неудовлетворительно» выставляется каждому студенту группы, если расчет произведен с грубыми нарушениями и не соответствует поставленной задаче.</p> | |
| Оценивание результатов практического тестирования | <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется техника приобретенных умений; демонстрируется самостоятельное решение заданий открытого типа рекомендованными методами. Шкала оценивания при тестировании: «отлично» - 90-100% правильных ответов; «хорошо» - 75-89% правильных ответов; «удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов; «неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</p> | |
| Оценивание докладов, рефератов, эссе | 1. Знание и понимание теоретического материала | <p>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.</p> |
| | 2. Анализ и оценка информации | <p>- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - студент использует большое количество различных источников информации; - дает личную оценку проблеме.</p> |
| | 3. Построение суждений | <p>- ясность и четкость изложения; - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка. - общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</p> |
| | 4. Оформление работы | <p>- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.</p> |
| | - оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 | |

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>критериям</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает 2 критериям оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

12.3.1 Тематика вопросов к зачету

1. Структура заболеваемости у спортсменов.
2. Причины заболеваемости спортсменов.
3. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей.
4. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Заболевания дыхательной системы.
7. Роль механизма закаливания при заболевании дыхательной системы.
8. Заболевания органов пищеварения.
9. Общая характеристика спортивных травм.
10. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов.
11. Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта.
12. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.
13. Общая характеристика средств и методов восстановления.
14. Определение термина здоровье. Основные критерии здоровья.
15. Основные причины возникновения заболеваний при занятиях спортом.
16. Классификация видов утомления, их проявление.
17. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему.
18. Влияние занятий спортом на дыхательную систему.
19. Основные показатели оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
20. Закаливание, как метод профилактики простудных заболеваний.
21. Общая характеристика спортивных травм.
22. Причинные факторы возникновения травм в различных видах спорта.
23. Средства и методы профилактики травм в различных видах спорта.
24. Характеристика средств и методов восстановления при занятиях спортом.
25. Проблема допинга в спортивной деятельности
26. Возрастные особенности адаптивных процессов.
27. Спорт ветеранов.
28. Методы кинезиотейпирования
29. Показания и противопоказания к кинезиотейпированию

12.3.2 Тематика вопросов для проведения опросов

1. Структура заболеваемости у спортсменов.
2. Причины заболеваемости спортсменов.
3. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей.
4. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Заболевания дыхательной системы.
7. Роль механизма закаливания при заболевании дыхательной системы.
8. Заболевания органов пищеварения.
9. Общая характеристика спортивных травм.
10. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов.
11. Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта.

12. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.
13. Общая характеристика средств и методов восстановления
14. Методы кинезиотейпирования
15. Показания и противопоказания к кинезиотейпированию

12.3.3 Тематика рефератов

1. Принципы питания спортсмена
2. Методы «очищения» организма.
3. Принципы тренировок на различных высотах.
4. Принципы тренировок при сахарном диабете.
5. Методы реабилитации после травм в боксе и других видах единоборств.
6. Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата при занятиях бегом на выносливость.
7. Профилактика травм при занятиях лыжным спортом и фигурном катании на коньках на начальном этапе подготовки.
8. Роль самомассажа и заминки при занятиях спортом.
9. Паралимпийское движение. Особенности занятий спортом с лицами с ограниченными физическими возможностями

12.3.4 Методические указания и примерные темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на

вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Петров, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Фадееву В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру для повторной проверки.

Темы контрольных работ

1. Структура заболеваемости у спортсменов.
2. Причины заболеваемости спортсменов.
3. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей.
4. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
5. Заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Заболевания дыхательной системы.
7. Роль механизма закаливания при заболевании дыхательной системы.
8. Заболевания органов пищеварения.
9. Общая характеристика спортивных травм.
10. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов.
11. Средства и методы профилактики травматизма в различных видах спорта.
12. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.
13. Общая характеристика средств и методов восстановления
14. Методы кинезиотейпирования
15. Показания и противопоказания к кинезиотейпированию