

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.08.02 Кинезиология тренировочной деятельности  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для  
набора 2022)

Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Сформировать у студентов психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

Задачи изучения дисциплины:

Изучить основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта;

Изучить и овладеть методами комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта;

Научиться осуществлять подбор различных физических упражнений в зависимости от показателей состояния здоровья;

Овладеть методами организации и проведения научно-исследовательской работы в кинезиологии физической культуры и спорта.

На практике в кинезиологии научиться правильно подбирать физические упражнения с учетом различных отклонений в здоровье спортсменов;

Научиться составлять комплексы из разнообразных физических упражнений при реабилитации спортсменов после различных спортивных травм;

Научиться оценивать эффективность применения физических упражнений; Уметь тестировать тонус мышц при различных двигательных затруднениях.

Научиться организации оздоровительных мероприятий в области кинезиологии физической культуры и спорта.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Данная учебная дисциплина "Кинезиология тренировочной деятельности" включена в раздел Б1.О.08.02" Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	51	51
Лекционные (ЛК)	17	17
Практические (семинарские)	0	0

(ПЗ, СЗ)		
Лабораторные (ЛР)	34	34
Самостоятельная работа студентов (СРС)	57	57
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-8	ОПК 8 - 1. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний в сфере физической культуры и спорта	<p>Знать: - основные понятия кинезеологии понятие 'кинезиология';</p> <p>- основы кинезиологии в физической культуре и спорта;</p> <p>- основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта;</p> <p>- основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта;</p> <p>Уметь: - на практике в кинезиологии правильно подбирать физические упражнения с учетом различных отклонений в здоровье спортсменов;</p> <p>- составлять комплекс из разнообразных физических упражнений при реабилитации спортсменов после различных спортивных травм;</p> <p>Владеть: - организацией учебно-</p>

		тренировочного процесса в области кинезиологии физической культуры и спорта.
ПК-3	ПК-3 -1. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта	<p>Знать: - методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта;  - подбор различных физических упражнений в зависимости от показателей состояния здоровья;  - методы организации и проведения научно-исследовательской работы в кинезиологии физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: - внимательно разбирать и изучать возможности использования тех или иных двигательных действий;  - оценивать эффективность применения физических упражнений;  - уметь тестировать тонус мышц при различных двигательных затруднениях.</p> <p>Владеть: - организацией оздоровительных мероприятий в области кинезиологии физической культуры и спорта.</p>

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Понятие	Тема 1. Основные	27	5	0	10	12

		'кинезиология' ; основы кинезиологии в физической культуре и спорта;	средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта; Тема 2. Методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта; Тема 3. Определение растяжения мышц синергистов и антагонистов в различных суставах. Тема 4. Кратковременные адаптации мышечно- связочного аппарата.					
2	2.1	Миология и кинезиология.	Тема 1. Анатомо- физиологические особенности мышечной системы Тема 2. Определение мышечного утомления при разнообразных двигательных действиях. Тема 3. Определение мощности различных мышечных групп.	27	4	0	8	15
3	3.1	Проблемы адаптации в физической культуре и спорте	Тема 1. .Кратковременные адаптационные реакции Тема 2. Долговременные адаптационные реакции Тема 3. Адаптационные реакции мышц	27	4	0	8	15
4	4.1	Роль кинезиологии в восстановит ельных процессах в физической культуре и спорте	Тема 1. Понятие с спортивном травматизме. Травмы в различных видах спорта Тема 2. Восстановление двигательных функций после различных травм	27	4	0	8	15

Итого	108	17	0	34	57
-------	-----	----	---	----	----

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Тема 1. Основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта;	Основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта;- понятие 'кинезиология' основы кинезиологии в физической культуре и спорта; основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта; методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта;	2
	1.1	Методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта;	методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта; подбор различных физических упражнений в зависимости от показателей состояния здоровья; методы организации и проведения научно-исследовательской работы в кинезиологии физической культуры и спорта	1
	1.1	Определение растяжения мышц синергистов и антагонистов в различных суставах.	Определение гибкости. Исследование статического растягивания мышц. Определение баллистического растяжения мышц. Анализ фиксационно-релаксационной методики. Методика сокращения агониста. Мышечная болезненность с задержкой проявления. Напряжение. Временное течение реакции. Влияние типа волокон на растяжение.	1
	1.1	Кратковременные адаптации мышечно-связочного	Эффекты разминки. Температура. Жесткость. Тиксотропия. Ригидность. Шестеречная ригидность. Мышечный тонус. Гипотонус. Гипертонус.	1

		аппарата.	Мышечная спастичность. Статическое растягивание мышц. Баллистическое растяжение. Фиксационно-релаксационная методика. Болезненность и повреждение мышц. Деформация мышц. Мышечное утомление	
2	2.1	Анатомо-физиологические особенности мышечной системы	Миология, строение мышц, механизм мышечного сокращения, энергетика мышечного сокращения, типы мышечных волокон, Классификация мышц. Мышцы, спины, туловища, груди, живота, шеи, верхней и нижней конечностей	2
	2.1	Определение мышечного утомления при разнообразных двигательных действиях.	Анализ центрального возбуждения. Максимальное произвольное сокращение. Невральная стратегия. Нервно-мышечное преобразование. Связь возбуждения с сокращением. "Мышечная мудрость". Чувство напряжения. Потенцирование мышц. Мышечная судорога. Мышечная деформация. Метаболические субстраты. Проприорецепторные афференты и рефлексy.	1
	2.1	Определение мощности различных мышечных групп.	Определение гибкости. Исследование статического растягивания мышц. Определение баллистического растяжения мышц. Анализ фиксационно-релаксационной методики. Методика сокращения агониста. Мышечная болезненность с задержкой проявления. Напряжение. Временное течение реакции. Влияние типа волокон на растяжение	1
3	3.1	Кратковременные адаптационные реакции	Эффекты разминки. Температура. Жесткость. Тиксотропия. Ригидность. Шестеречная ригидность. Мышечный тонус. Гипотонус. Гипертонус. Мышечная спастичность. Статическое растягивание мышц. Баллистическое растяжение. Фиксационно-релаксационная методика. Болезненность и повреждение мышц. Деформация мышц. Мышечное утомление	2

	3.1	Долговременные адаптационные реакции	<p>Принципы тренировки.</p> <p>Адаптационные реакции мышц.</p> <p>Мышечная мощность и движение.</p> <p>Развитие мощности относительно отдельного сустава. Адаптационные реакции на пониженный уровень физической активности.</p> <p>Восстановление двигательных функций после травмы. Адаптация с возрастом. Адаптационные реакции нервной системы.</p>	1
	3.1	Адаптационные реакции мышц	<p>Мышечные волокна. Адаптация мышечных волокон I типа.</p> <p>Адаптация мышечных волокон II а типа. Адаптация мышечных волокон II б типа. Гипертрофия мышц.</p> <p>Двигательная единица. Анализ особенностей изометрического, динамического и эксцентрического метода силовых тренировок. Анализ плиометрического метода силовых тренировок</p>	1
4	4.1	Понятие с спортивном травматизме. Травмы в различных видах спорта	<p>Общее понятие о травме.</p> <p>Классификация травм. Спортивный травматизм, травмы и травматическая болезнь, травматизм в отдельных видах спорта</p>	2
	4.1	Восстановление двигательных функций после различных травм.	<p>Анализ функций нервно-мышечной системы. Двигательные нейроны.</p> <p>Определение коэффициента иннервации. Анализ синаптогенеза.</p> <p>Определение степени восстановления функции нервно-мышечной системы после повреждения периферического нерва. Регенерация аксона и образование отростков. Критическая фаза процесса восстановления функции.</p>	2

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта;	Основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта;- понятие 'кинезиология' основы кинезиологии в физической культуре и спорта; основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта; методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта;	2
	1.1	Методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта;	методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта; подбор различных физических упражнений в зависимости от показателей состояния здоровья; методы организации и проведения научно-исследовательской работы в кинезиологии физической культуры и спорта	2
	1.1	Определение растяжения мышц синергистов и антагонистов в различных суставах.	Определение гибкости. Исследование статического растягивания мышц. Определение баллистического растяжения мышц. Анализ фиксационно-релаксационной методики. Методика сокращения агониста. Мышечная болезненность с задержкой проявления. Напряжение. Временное течение реакции. Влияние типа волокон на растяжение.	3
	1.1	Кратковременные адаптации мышечно-связочного аппарата.	Эффекты разминки. Температура. Жесткость. Тиксотропия. Ригидность. Шестеречная ригидность. Мышечный тонус. Гипотонус. Гипертонус. Мышечная спастичность. Статическое растягивание мышц. Баллистическое растяжение. Фиксационно-релаксационная	3

			методика. Болезненность и повреждение мышц. Деформация мышц. Мышечное утомление	
2	2.1	Анатомо-физиологические особенности мышечной системы	Миология, строение мышц, механизм мышечного сокращения, энергетика мышечного сокращения, типы мышечных волокон, Классификация мышц. Мышцы, спины, туловища, груди, живота, шеи, верхней и нижней конечностей	3
	2.1	Определение мышечного утомления при разнообразных двигательных действиях.	Анализ центрального возбуждения. Максимальное произвольное сокращение. Невральная стратегия. Нервно-мышечное преобразование. Связь возбуждения с сокращением. "Мышечная мудрость". Чувство напряжения. Потенцирование мышц. Мышечная судорога. Мышечная деформация. Метаболические субстраты. Проприорецепторные афференты и рефлексy.	3
	2.1	Определение мощности различных мышечных групп.	Определение гибкости. Исследование статического растягивания мышц. Определение баллистического растяжения мышц. Анализ фиксационно-релаксационной методики. Методика сокращения агониста. Мышечная болезненность с задержкой проявления. Напряжение. Временное течение реакции. Влияние типа волокон на растяжение	2
3	3.1	Кратковременные адаптационные реакции	Эффекты разминки. Температура. Жесткость. Тиксотропия. Ригидность. Шестеречная ригидность. Мышечный тонус. Гипотонус. Гипертонус. Мышечная спастичность. Статическое растягивание мышц. Баллистическое растяжение. Фиксационно-релаксационная методика. Болезненность и повреждение мышц. Деформация мышц. Мышечное утомление	2
	3.1	Долговременные адаптационные реакции	Принципы тренировки. Адаптационные реакции мышц. Мышечная мощность и движение. Развитие мощности относительно	3

			отдельного сустава. Адаптационные реакции на пониженный уровень физической активности. Восстановление двигательных функций после травмы. Адаптация с возрастом. Адаптационные реакции нервной системы.	
	3.1	Адаптационные реакции мышц	Мышечные волокна. Адаптация мышечных волокон I типа. Адаптация мышечных волокон II а типа. Адаптация мышечных волокон II б типа. Гипертрофия мышц. Двигательная единица. Анализ особенностей изометрического, динамического и эксцентрического метода силовых тренировок. Анализ плиометрического метода силовых тренировок	3
4	4.1	Понятие с спортивном травматизме. Травмы в различных видах спорта	Общее понятие о травме. Классификация травм. Спортивный травматизм, травмы и травматическая болезнь, травматизм в отдельных видах спорта	2
	4.1	Восстановление двигательных функций после различных травм.	Анализ функций нервно-мышечной системы. Двигательные нейроны. Определение коэффициента иннервации. Анализ синаптогенеза. Определение степени восстановления функции нервно-мышечной системы после повреждения периферического нерва. Регенерация аксона и образование отростков. Критическая фаза процесса восстановления функции.	6

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы	Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ	3

		<p>кинезиологии в физической культуре и спорта;- понятие 'кинезиология' основы кинезиологии в физической культуре и спорта; основные средства и методы кинезиологии в физической культуре и спорта; основы системы кинезиологии в физической культуре и спорта; методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта;</p>		
	1.1	<p>Методы комплексного тестирования в кинезиологии в физической культуре и спорта; подбор различных физических упражнений в зависимости от показателей состояния здоровья; методы организации и проведения научно-исследовательской работы в кинезиологии физической культуры и спорта</p>	<p>Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ</p>	3
	1.1	<p>Определение гибкости. Исследование статического растягивания мышц. Определение баллистического растяжения мышц. Анализ фиксационно-релаксационной методики. Методика сокращения агониста. Мышечная болезненность с</p>	<p>Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ</p>	3

		задержкой проявления. Напряжение. Временное течение реакции. Влияние типа волокон на растяжение.		
	1.1	Эффекты разминки. Температура. Жесткость. Тиксотропия. Ригидность. Шестеречная ригидность. Мышечный тонус. Гипотонус. Гипертонус. Мышечная спастичность. Статическое растягивание мышц. Баллистическое растяжение. Фиксационно-релаксационная методика. Болезненность и повреждение мышц. Деформация мышц. Мышечное утомление	Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ	3
2	2.1	Миология, строение мышц, механизм мышечного сокращения, энергетика мышечного сокращения, типы мышечных волокон, Классификация мышц. Мышцы, спины, туловища, груди, живота, шеи, верхней и нижней конечностей	Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ	5
	2.1	Анализ центрального возбуждения. Максимальное произвольное сокращение. Невральная стратегия. Нервно-мышечное преобразование. Связь возбуждения с сокращением. "Мышечная мудрость". Чувство напряжения. Потенцирование мышц. Мышечная судорога.	Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ	5

		Мышечная деформация. Метаболические субстраты. Проприорецепторные афференты и рефлекссы.		
	2.1	Определение гибкости. Исследование статического растягивания мышц. Определение баллистического растяжения мышц. Анализ фиксационно-релаксационной методики. Методика сокращения агониста. Мышечная болезненность с задержкой проявления. Напряжение. Временное течение реакции. Влияние типа волокон на растяжение	Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ	5
3	3.1	Эффекты разминки. Температура. Жесткость. Тиксотропия. Ригидность. Шестеречная ригидность. Мышечный тонус. Гипотонус. Гипертонус. Мышечная спастичность. Статическое растягивание мышц. Баллистическое растяжение. Фиксационно-релаксационная методика. Болезненность и повреждение мышц. Деформация мышц. Мышечное утомление	Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ	5
	3.1	Принципы тренировки. Адаптационные реакции мышц. Мышечная мощность и движение. Развитие мощности относительно отдельного сустава. Адаптационные	Подготовка по вопросам семинарского занятия. Подготовка по вопросам семинарского занятия. Выполнение контрольных работ	5

		<p>реакции на пониженный уровень физической активности.</p> <p>Восстановление двигательных функций после травмы. Адаптация с возрастом.</p> <p>Адаптационные реакции нервной системы.</p>		
	3.1	<p>Мышечные волокна.</p> <p>Адаптация мышечных волокон I типа.</p> <p>Адаптация мышечных волокон II а типа.</p> <p>Адаптация мышечных волокон II б типа.</p> <p>Гипертрофия мышц.</p> <p>Двигательная единица.</p> <p>Анализ особенностей изометрического, динамического и эксцентрического метода силовых тренировок.</p> <p>Анализ плиометрического метода силовых тренировок</p>	<p>Подготовка по вопросам семинарского занятия.</p> <p>Подготовка по вопросам семинарского занятия.</p> <p>Выполнение контрольных работ</p>	5
4	4.1	<p>Общее понятие о травме.</p> <p>Классификация травм.</p> <p>Спортивный травматизм, травмы и травматическая болезнь, травматизм в отдельных видах спорта</p>	<p>Подготовка по вопросам семинарского занятия.</p> <p>Подготовка по вопросам семинарского занятия.</p> <p>Выполнение контрольных работ</p>	7
	4.1	<p>Анализ функций нервно-мышечной системы.</p> <p>Двигательные нейроны.</p> <p>Определение коэффициента иннервации. Анализ синаптогенеза.</p> <p>Определение степени восстановления функции нервно-мышечной системы после повреждения периферического нерва.</p> <p>Регенерация аксона и</p>	<p>Подготовка по вопросам семинарского занятия.</p> <p>Подготовка по вопросам семинарского занятия.</p> <p>Выполнение контрольных работ</p>	8

		образование отрошков. Критическая фаза процесса восстановления функции.		
--	--	--	--	--

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

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

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-305-00242-3 : 325-89. (12 шт.)

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / авт.-сост.: О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html>

2. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 'Физ. культура' / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : ВЛАДОС, 2010. - (Учебное пособие для вузов)' <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>

3. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учебное пособие / Миллер Л.Л. - М. : Человек, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131478.html>

4. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебное пособие / Прядченко В. Ф., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С., Дорошенко С. А., Янова М. Г., Янов В. В. - Красноярск : СФУ, 2018. - 90 с. - Книга из коллекции СФУ - Медицина. - ISBN 978-5-7638-3973-9. Тип ЭР: ссылка - <https://e.lanbook.com/book/157594>

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. Гребова, Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков : учеб. пособие. - Москва : Академия, 2006. - 176 с. - ISBN 5-7695-2714-5 : 275-00. (21 шт.)

2. Фокин, В.Н. Классический массаж: самоучитель [Текст] . - Москва : ФАИР, 2010. - 359 с. : ил. - (Популярная медицина). - ISBN 978-5-8183-1664-2 : 254-54. (16 шт.)

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастрюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=495879>

2. Физиология: Учебное пособие / Ю.Н. Самко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 144 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=452633>

3. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

4.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭБС IPRbooks; Договор № 1201/16/223-492а от 29.08.2014г.	<a href="http://www.bibliorossica.com/">http://www.bibliorossica.com/</a>
ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; Договор № 53Б/223/15-6 от 26.01.2015г	<a href="http://www.bibliorossica.com/">http://www.bibliorossica.com/</a>
ЭБС IPRbooks; Договор № 1196/15/223П/15-104 от 11.08.2015г.	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г.	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г.	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г.	<a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АБВУУ FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) 1С-Битрикс: Корпоративный портал - Компания 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях 7-Zip ABBYY FineReader Adobe Audition Adobe Flash Adobe In Design Adobe Lightroom Adobe Photoshop

2) Foxit Reader

3) MOODLE

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся

включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине. Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами

К основным формам самостоятельной работы относятся: чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине, подготовка к семинарским занятиям, написание реферата тематических сообщений. Для самостоятельного освоения тем и разделов предусмотрен список основной и дополнительной литературы, а также электронных и Интернет-источников, тематика рефератов, ситуационные задачи, промежуточный и итоговый тесты по темам, направленные на более глубокое и самостоятельное изучение дисциплины. Для максимального усвоения дисциплины предусмотрено проведение тестирования, решение задач. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материал, что позволяет

повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала. Теоретическое содержание дисциплины состоит в рассмотрении основных теоретических вопросов дисциплины. Теоретическое содержание конкретизировано в соответствии с элементами теоретического, практического изучения дисциплины и включающих: основные понятия и их определения, характеристики; задачи (проблемы) их составление и решение.

Разработчик/группа разработчиков:  
Елена Вадимовна Альфонсова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.