

(обобщающая) таблица	сфера организма» Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).
----------------------	--

### Тема: Подходы к определению функциональных состояний

#### Обязательная самостоятельная работа

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Подходы к определению функциональных состояний» Вопросы для подготовки к устному опросу: Понятия функциональных состояний. Уровни бодрствования. Монотония и утомление.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Подходы к определению функциональных состояний» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Что такое функциональное состояние? Что такое эргономика? Какие функциональные состояния человека можно выделить? В чем заключается эргономический подход к изучению функциональных состояний человека? Какие существуют методы объективной оценки функциональных состояний человека? Что такое модулирующие системы мозга? Какова роль ретикулярной формации в обеспечении функциональных состояний? В чем отличие понятий «напряженность» и «перенапряжение»?

#### Рекомендуемая самостоятельная работа

Составление конспекта	Составьте конспект по теме «Подходы к определению функциональных состояний» Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.
Графологическая структура	Составьте графологическую структуру по теме «Подходы к определению функциональных состояний» В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).

### Тема: Сон как особое функциональное состояние

#### Обязательная самостоятельная работа

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Сон как особое функциональное состояние» Вопросы для подготовки к устному опросу: Теории сна. Стадии сна. Значение сна. Сон в онтогенезе. Сновидения.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Сон как особое функциональное состояние» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Как меняется потребность во сне в процессе онтогенеза? Как объясняют наступление сна нервные теории сна? В чем суть гуморальных теорий сна? Почему пятая фаза сна называется «парадоксальный сон»? Какие принято выделять фазы сна? Какова продолжительность одного цикла сна у взрослого здорового человека?

	<p>Охарактеризуйте процессы, происходящие во время медленного сна.  Охарактеризуйте процессы, происходящие во время быстрого сна.  Какие гормональные изменения происходят во время сна?  На какой стадии сна человек видит большинство ярких сновидений?  Какие существуют современные представления о роли сновидений для человека?  Как называется сон, при котором человек спит несколько раз в сутки?  Что такое монофазный сон?</p>
--	---

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Сводная (обобщающая) таблица	<p>Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Сон как особое функциональное состояние»  Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).</p>
Схема	<p>Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Сон как особое функциональное состояние»  Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношения, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.</p>

**Тема: Стресс**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Стресс»  Вопросы для подготовки к устному опросу:  История развития концепции стресса и работы Г. Селье.  Виды стресса. Физиологические процессы, лежащие в основе стрессовой реакции.  Влияние стресса на организм и психику человека.  Профессиональный стресс.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Стресс»  Вопросы для подготовки к письменному опросу:  Перечислите основные положения теории Селье об общем адаптационном синдроме.  Что такое «триада стресса»?  Какие гормональные эффекты проявляются на первом этапе развития стресса?  Какие структуры нервной системы принимают наиболее активное участие в развитии реакции на стресс?  Какие гормоны обеспечивают повышение сопротивляемости организма во время стресса?  Объясните понятия «эустресс» и «дистресс».  Что такое симпатoadрeнальная система и какова ее роль в реакции на стресс?  В каком случае можно говорить об информационном стрессе?  Какие вы знаете источники профессионального стресса?</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Глоссарий	<p>Составьте глоссарий по теме «Стресс»  Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.</p>
-----------	---

**Тема: Первая и вторая сигнальные системы**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Первая и вторая сигнальные системы»  Вопросы для подготовки к устному опросу:  Учение Павлова о первой и второй сигнальных системах.  Мозговые основы речи.</p>
-----------------------------	---

	Развитие речи в онтогенезе.
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Первая и вторая сигнальные системы»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Что такое первая сигнальная система?</p> <p>Что такое вторая сигнальная система?</p> <p>В чем заключается коммуникативная функция речи?</p> <p>В чем заключается программирующая функция речи?</p> <p>В чем заключается регулирующая функция речи?</p> <p>Назовите основные этапы развития речи у ребенка.</p> <p>Какие существуют нарушения речи и с чем они связаны?</p>

#### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Первая и вторая сигнальные системы»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко изложите своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.</p>
Сводная (обобщающая) таблица	<p>Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Первая и вторая сигнальные системы»</p> <p>Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).</p>

#### **Тема: Функциональная асимметрия мозга**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Функциональная асимметрия мозга»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Методы исследования функций отдельных полушарий.</p> <p>Типы асимметрий.</p> <p>Формирование асимметрии в онтогенезе.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Функциональная асимметрия мозга»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Какие открытия сделали П. Брока и К. Вернике?</p> <p>Перечислите основные анатомические отличия между полушариями.</p> <p>Какие исследования проводил Р. Сперри?</p> <p>Как можно изучать функции отдельно правого и левого полушарий?</p> <p>В чем заключается метод Вада?</p> <p>Что такое «эффект правого уха»?</p> <p>Раскройте понятия энергетическая, сенсорная и моторная асимметрия.</p> <p>Что такое доминантность полушарий?</p> <p>Как выражена межполушарная асимметрия у мужчин и женщин?</p>

#### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Глоссарий	<p>Составьте глоссарий по теме «Функциональная асимметрия мозга»</p> <p>Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.</p>
Информационный блок	<p>Составьте информационный блок по теме «Функциональная асимметрия мозга»</p> <p>Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.</p>

#### **Тема: Свойства нервной системы и типы высшей нервной деятельности**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Свойства нервной системы и типы высшей нервной деятельности»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Основные свойства нервной системы.</p> <p>Типы высшей нервной деятельности и темперамент.</p> <p>Методы измерения свойств нервной системы.</p> <p>Проявления основных свойств нервной системы. Типы ВНД детей.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Свойства нервной системы и типы высшей нервной деятельности»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Что такое свойства нервной системы?</p> <p>Какие методы существуют для определения выраженности того или иного свойства нервной системы?</p> <p>Что такое тип высшей нервной деятельности?</p> <p>Как Павлов определял тип ВНД у собак?</p> <p>Почему всех животных со слабой нервной системой Павлов выделял в один тип, а не делил их на подтипы?</p> <p>Объясните, как связаны между собой свойства нервной системы и темперамент.</p> <p>Каковы положительные и отрицательные стороны различных свойств нервной системы (сила – слабость, инертность – лабильность)?</p>

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Схема	<p>Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Свойства нервной системы и типы высшей нервной деятельности»</p> <p>Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.</p>
Графологическая структура	<p>Составьте графологическую структуру по теме «Свойства нервной системы и типы высшей нервной деятельности»</p> <p>В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).</p>

### **Тема: Общие принципы организации и функционирования сенсорных систем**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Общие принципы организации и функционирования сенсорных систем»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Принципы организации и свойства сенсорных систем.</p> <p>Основные психофизические законы.</p> <p>Преобразование (трандукция) стимула в рецепторной клетке.</p> <p>Классификации рецепторных клеток.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Общие принципы организации и функционирования сенсорных систем»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Представьте определение абсолютного и дифференциального порога ощущения.</p> <p>Для каждого вида сенсорных систем (зрительная, слуховая, тактильная, обонятельная, вкусовая, вестибулярная чувствительность) укажите, к какому типу рецепторов относятся их чувствительные клетки.</p> <p>Перечислите основные свойства сенсорных систем.</p> <p>Перечислите функции сенсорных систем.</p> <p>В чем заключается значение адаптации рецепторов и сенсорных систем?</p> <p>Перечислите основные психофизические законы.</p> <p>Какова классификация рецепторных клеток?</p>

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Общие принципы организации и функционирования сенсорных систем»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта</p>
-----------------------	---

	необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре и источника информации. Записи следует вести четко, ясно.
Глоссарий	Составьте глоссарий по теме «Общие принципы организации и функционирования сенсорных систем» Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.

### Тема: Зрительная сенсорная система

#### Обязательная самостоятельная работа

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Зрительная сенсорная система» Вопросы для подготовки к устному опросу: Периферический отдел зрительной системы. Проводниковый отдел зрительной системы. Корковый отдел зрительной системы. Механизмы и нарушения цветового зрения.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Зрительная сенсорная система» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Определите трактовку понятиям: острота зрения, темновая адаптация, световая адаптация. Почему при недостатке витамина А у человека ухудшается зрение в темноте (развивается «куриная слепота»)? Что такое бинакулярное зрение? Какие оно дает преимущества? Аксоны каких клеток формируют зрительный нерв? Перечислите клетки, входящие в состав сетчатки, и укажите их роль. Какова роль среднего мозга в анализе зрительных сигналов? Где расположены проекционные зоны зрительного анализатора и какие функции они выполняют? Почему каждое полушарие получает зрительные сигналы от обоих глаз? Какая из теорий цветового зрения верна? Что такое последовательный и одновременный цветовой контраст?

#### Рекомендуемая самостоятельная работа

Схема	Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Зрительная сенсорная система» Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношения, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.
Составление конспекта	Составьте конспект по теме «Зрительная сенсорная система» Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре и источника информации. Записи следует вести четко, ясно.

### Тема: Слуховая сенсорная система

#### Обязательная самостоятельная работа

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Слуховая сенсорная система» Вопросы для подготовки к устному опросу: Периферический отдел слуховой системы. Проводниковый отдел слуховой системы. Корковый отдел слуховой системы.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Слуховая сенсорная система» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Что такое бинауральный слух? Какие возможности он дает человеку? Перечислите элементы наружного уха и их функции. Перечислите элементы среднего уха и их функции.

	<p>Какие процессы происходят в улитке внутреннего уха при поступлении туда звуковых колебаний?</p> <p>Каковы природа и параметра звуковой волны?</p> <p>В чем заключается роль подкорковых и корковых отделов слуховой системы?</p>
--	---

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Графологическая структура	Составьте графологическую структуру по теме «Слуховая сенсорная система» В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).
Информационный блок	Составьте информационный блок по теме «Слуховая сенсорная система» Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.

**Тема: Вестибулярная сенсорная система**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Вестибулярная сенсорная система»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Периферический отдел вестибулярной системы.</p> <p>Проводниковый и корковый отделы вестибулярной системы.</p> <p>Рефлексы, связанные с вестибулярным аппаратом.</p> <p>Проблема невесомости.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Вестибулярная сенсорная система»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>При каких условиях происходит возбуждение рецепторов отолитовых органов и полукружных каналов?</p> <p>Какие рефлексы запускаются с вестибулярных регуляторов?</p> <p>Перечислите основные связи вестибулярных ядер продолговатого мозга с другими отделами ЦНС.</p> <p>Что такое кинетоза и с чем они связаны?</p> <p>В чем заключается проблема длительного пребывания человека в невесомости?</p> <p>Какова структура внутреннего уха?</p> <p>Что такое кинетоз?</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Информационный блок	Составьте информационный блок по теме «Вестибулярная сенсорная система» Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.
Сводная (обобщающая) таблица	Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Вестибулярная сенсорная система» Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).

**Тема: Хеморецепция. Методы решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний.**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Хеморецепция. Методы решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний.»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Вкусовая сенсорная система.</p> <p>Хеморецепция внутренних органов.</p> <p>Хеморецепция внутренних органов. Методы решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний.</p>
-----------------------------	---

Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Хеморецепция. Методы решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний.»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Какова роль обоняния в регуляции эмоций и поведения человека и животных?</p> <p>При каких заболеваниях наблюдаются нарушения обоняния?</p> <p>Перечислите основные вкусы и те зоны языка, которые наиболее чувствительны к каждому из них.</p> <p>Как происходит возбуждение вкусового рецептора?</p> <p>Назовите основные подкорковые центры обработки вкусовой чувствительности.</p> <p>Где расположены рецепторы, которые реагируют на газовый состав крови?</p> <p>Опишите принцип работы каротидных и аортальных телец.</p>
---------------------------------	---

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Хеморецепция. Методы решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний.»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.</p>
Графологическая структура	<p>Составьте графологическую структуру по теме «Хеморецепция. Методы решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний.»</p> <p>В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).</p>

**Тема: Соматосенсорная система**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Соматосенсорная система»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Понятие боли и ноцицепции.</p> <p>Периферический отдел ноцицептивной системы.</p> <p>Проводниковый и корковый отделы ноцицептивной системы.</p> <p>Антиноцицептивная система организма. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. Реализация общепедагогической функции.</p> <p>Осуществление обучения, в т.ч. планирования учебных занятий, формирования универсальных учебных действий и мотивации к обучению.</p> <p>Осуществление воспитательной деятельности.</p> <p>Проектирование воспитательных программ.</p> <p>Осуществление организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>Формирование предметно-пространственной среды.</p> <p>Осуществление контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>Проведение оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Соматосенсорная система»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>В чем состоит особенность рецепторного аппарата по сравнению с другими анализаторами?</p> <p>В чем состоит особенность нервов соматосенсорной системы?</p> <p>Перечислите основные механорецепторы кожи.</p> <p>Укажите места локализации механорецепторов кожи.</p> <p>Укажите функциональную роль механорецепторов кожи.</p> <p>Что такое проприорецепция?</p> <p>Где расположены проприорецепторы?</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

--	--

Сводная (обобщающая) таблица	Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Соматосенсорная система» Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).
Схема	Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Соматосенсорная система» Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношения, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.

**Тема: Ноцицептивная система. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Ноцицептивная система. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.» Вопросы для подготовки к устному опросу: Понятие боли и ноцицепции. Периферический отдел ноцицептивной системы. Проводниковый и корковый отделы ноцицептивной системы. Антиноцицептивная система организма. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Ноцицептивная система. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Какие бывают виды боли в зависимости от места возникновения? Какие бывают виды боли в зависимости от длительности? В чем разница между болью и ноцицепцией? Перечислите механизмы антиноцицептивной системы. Какие структуры мозга относятся к антиноцицептивной системе? Какие медиаторные системы участвуют в передаче болевых сигналов? Укажите пути медиальной и латеральной систем передачи ноцицептивных сигналов.

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Глоссарий	Составьте глоссарий по теме «Ноцицептивная система. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.» Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.
-----------	---

**Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

Чем отличается изучение поведения с точки зрения бихевиоризма от изучения поведения в рамках физиологии ВНД?

Для каких организмов характерна высшая нервная деятельность?

Для каких организмов характерна низшая нервная деятельность?

Перечислите принципы рефлекторной теории Сеченова — Павлова.

Объясните разницу между понятиями «высшая нервная деятельность» и «психическая деятельность».

Каков вклад Павлова и Сеченова в развитие науки физиологии?

В чем заключаются различия между бихевиоризмом и физиологией ВНД?

Приведите примеры безусловных рефлексов у человека.

Могут ли зоосоциальные рефлексы быть реализованы одной особью, без участия других представителей своего вида?

Перечислите критерии инстинктивного поведения.

От чего зависит реализация инстинкта?

Чем отличается ориентировочный рефлекс от других безусловных рефлексов?

Какие изменения происходят с организмом во время развития ориентировочного рефлекса?

Что такое нейроны-детекторы?

В чем основное значение ориентировочного рефлекса?



Какие условия необходимы для успешной выработки условного рефлекса?

Приведите примеры динамических стереотипов у человека.

От чего зависит устойчивость рефлексов высоких порядков?

Сравните безусловные и условные рефлексы.

Какие поведенческие реакции можно наблюдать на стадии генерализации при выработке условного рефлекса?

Какие виды неассоциативного обучения вы знаете?

Перечислите этапы выработки условного процесса.

Приведите примеры для каждого типа торможения.

Каково значение запредельного торможения для нервной системы?

От чего зависит легкость развития запредельного торможения?

Чем отличаются гаснущий и постоянный тормоз?

На какой стадии выработки условных рефлексов включается механизм дифференцировочного торможения?

Может ли возникнуть запаздывающее торможение, если подкрепление сразу отодвинуть на 2–3 мин от включения условного сигнала?

Сравните различные виды торможения.

Перечислите основные константы внутренней среды организма.

Объясните понятия «первичные физиологические потребности» и «функциональные потребности».

Что возникает раньше – потребность или мотивация?

Каковы главные особенности любой мотивации?

Какие структуры мозга участвуют в выделении доминирующей мотивации?

Определите трактовку определения доминанты и перечислите ее характерные черты.

Какие структуры головного мозга участвуют в формировании доминантного очага?

Что такое функциональное состояние?

Что такое эргономика?

Какие функциональные состояния человека можно выделить?

В чем заключается эргономический подход к изучению функциональных состояний человека?

Какие существуют методы объективной оценки функциональных состояний человека?

Что такое модулирующие системы мозга?

Какова роль ретикулярной формации в обеспечении функциональных состояний?

В чем отличие понятий «напряженность» и «перенапряжение»?

Как меняется потребность во сне в процессе онтогенеза?

Как объясняют наступление сна нервные теории сна?

В чем суть гуморальных теорий сна?

Почему пятая фаза сна называется «парадоксальный сон»?

Какие принято выделять фазы сна?

Какова продолжительность одного цикла сна у взрослого здорового человека?

Охарактеризуйте процессы, происходящие во время медленного сна.

Охарактеризуйте процессы, происходящие во время быстрого сна.

Какие гормональные изменения происходят во время сна?

На какой стадии сна человек видит большинство ярких сновидений?

Какие существуют современные представления о роли сновидений для человека?

Как называется сон, при котором человек спит несколько раз в сутки?

Что такое монофазный сон?

Перечислите основные положения теории Селье об общем адаптационном синдроме.

Что такое «триада стресса»?

Какие гормональные эффекты проявляются на первом этапе развития стресса?

Какие структуры нервной системы принимают наиболее активное участие в развитии реакции на стресс?

Какие гормоны обеспечивают повышение сопротивляемости организма во время стресса?

Объясните понятия «эустресс» и «дистресс».

Что такое симпатoadреналовая система и какова ее роль в реакции на стресс?

В каком случае можно говорить об информационном стрессе?

Какие вы знаете источники профессионального стресса?

Что такое первая сигнальная система?

Что такое вторая сигнальная система?

В чем заключается коммуникативная функция речи?

В чем заключается программирующая функция речи?

В чем заключается регулирующая функция речи?

Назовите основные этапы развития речи у ребенка.

Какие существуют нарушения речи и с чем они связаны?

Какие открытия сделали П. Брока и К. Вернике?

Перечислите основные анатомические отличия между полушариями.

Какие исследования проводил Р. Сперри?

Как можно изучать функции отдельно правого и левого полушарий?

В чем заключается метод Вада?

Что такое «эффект правого уха»?

Раскройте понятия энергетическая, сенсорная и моторная асимметрия.  
 Что такое доминантность полушарий?  
 Как выражена межполушарная асимметрия у мужчин и женщин?  
 Что такое свойства нервной системы?  
 Какие методы существуют для определения выраженности того или иного свойства нервной системы?  
 Что такое тип высшей нервной деятельности?  
 Как Павлов определял тип ВНД у собак?  
 Почему всех животных со слабой нервной системой Павлов выделял в один тип, а не делил их на подтипы?  
 Объясните, как связаны между собой свойства нервной системы и темперамент.  
 Каковы положительные и отрицательные стороны различных свойств нервной системы (сила — слабость, инертность — лабильность)?  
 Представьте определение абсолютного и дифференциального порога ощущения.  
 Для каждого вида сенсорных систем (зрительная, слуховая, тактильная, обонятельная, вкусовая, вестибулярная чувствительность) укажите, к какому типу рецепторов относятся их чувствительные клетки.  
 Перечислите основные свойства сенсорных систем.  
 Перечислите функции сенсорных систем.  
 В чем заключается значение адаптации рецепторов и сенсорных систем?  
 Перечислите основные психофизические законы.  
 Какова классификация рецепторных клеток?  
 Определите трактовку понятиям: острота зрения, темновая адаптация, световая адаптация.  
 Почему при недостатке витамина А у человека ухудшается зрение в темноте (развивается «куриная слепота»)?  
 Что такое бинокулярное зрение? Какие оно дает преимущества?  
 Аксоны каких клеток формируют зрительный нерв?  
 Перечислите клетки, входящие в состав сетчатки, и укажите их роль.  
 Какова роль среднего мозга в анализе зрительных сигналов?  
 Где расположены проекционные зоны зрительного анализатора и какие функции они выполняют?  
 Почему каждое полушарие получает зрительные сигналы от обоих глаз?  
 Какая из теорий цветового зрения верна?  
 Что такое последовательный и одновременный цветовой контраст?  
 Что такое бинауральный слух?  
 Какие возможности он дает человеку?  
 Перечислите элементы наружного уха и их функции.  
 Перечислите элементы среднего уха и их функции.  
 Какие процессы происходят в улитке внутреннего уха при поступлении туда звуковых колебаний?  
 Каковы природа и параметра звуковой волны?  
 В чем заключается роль подкорковых и корковых отделов слуховой системы?  
 При каких условиях происходит возбуждение рецепторов отолитовых органов и полукружных каналов?  
 Какие рефлексы запускаются с вестибулярных регуляторов?  
 Перечислите основные связи вестибулярных ядер продолговатого мозга с другими отделами ЦНС.  
 Что такое кинетоза и с чем они связаны?  
 В чем заключается проблема длительного пребывания человека в невесомости?  
 Какова структура внутреннего уха?  
 Что такое кинетоз?  
 Какова роль обоняния в регуляции эмоций и поведения человека и животных?  
 При каких заболеваниях наблюдаются нарушения обоняния?  
 Перечислите основные вкусы и те зоны языка, которые наиболее чувствительны к каждому из них.  
 Как происходит возбуждение вкусового рецептора?  
 Назовите основные подкорковые центры обработки вкусовой чувствительности.  
 Где расположены рецепторы, которые реагируют на газовый состав крови?  
 Опишите принцип работы каротидных и аортальных телец.  
 В чем состоит особенность рецепторного аппарата по сравнению с другими анализаторами?  
 В чем состоит особенность нервов соматосенсорной системы?  
 Перечислите основные механорецепторы кожи.  
 Укажите места локализации механорецепторов кожи.  
 Укажите функциональную роль механорецепторов кожи.  
 Что такое проприорецепция?  
 Где расположены проприорецепторы?  
 Какие бывают виды боли в зависимости от места возникновения?  
 Какие бывают виды боли в зависимости от длительности?  
 В чем разница между болью и ноцицепцией?  
 Перечислите механизмы антиноцицептивной системы.  
 Какие структуры мозга относятся к антиноцицептивной системе?  
 Какие медиаторные системы участвуют в передаче болевых сигналов?  
 Укажите пути медиальной и латеральной систем передачи ноцицептивных сигналов.

Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Основные принципы рефлекторной теории Сеченова – Павлова.

Основные принципы рефлекторной теории Павлова - Сеченова.

Низшая нервная деятельность. Высшая нервная деятельность.

Классификации форм поведения.

Безусловные рефлексы: определение и классификации.

Инстинкты – критерии инстинкта и схема протекания.

Ориентировочный рефлекс и ориентировочно-исследовательская деятельность организма. Научные основы педагогической деятельности при решении профессиональной задачи

Понятие об условных рефлексах.

Классификации условных рефлексов.

Механизм и стадии формирования условного рефлекса.

Виды научения.

Учение о возбуждении и торможении.

Значение и взаимодействие различных видов торможения.

Свойства основных нервных процессов: иррадиация, концентрация, индукция.

Потребности.

Мотивации.

Учение о доминанте А. А. Ухтомского.

Учение об общей теории функциональных систем П. К. Анохина.

Понятия функциональных состояний.

Уровни бодрствования.

Монотония и утомление.

Теории сна.

Стадии сна.

Значение сна.

Сон в онтогенезе.

Сновидения.

История развития концепции стресса и работы Г. Селье.

Виды стресса. Физиологические процессы, лежащие в основе стрессовой реакции.

Влияние стресса на организм и психику человека.

Профессиональный стресс.

Учение Павлова о первой и второй сигнальных системах.

Мозговые основы речи.

Развитие речи в онтогенезе.

Методы исследования функций отдельных полушарий.

Типы асимметрий.

Формирование асимметрии в онтогенезе.

Основные свойства нервной системы.

Типы высшей нервной деятельности и темперамент.

Методы измерения свойств нервной системы.

Проявления основных свойств нервной системы. Типы ВНД детей.

Принципы организации и свойства сенсорных систем.

Основные психофизические законы.

Преобразование (трансдукция) стимула в рецепторной клетке.

Классификации рецепторных клеток.

Периферический отдел зрительной системы.

Проводниковый отдел зрительной системы.

Корковый отдел зрительной системы.

Механизмы и нарушения цветового зрения.

Периферический отдел слуховой системы.

Проводниковый отдел слуховой системы.

Корковый отдел слуховой системы.

Периферический отдел вестибулярной системы.

Проводниковый и корковый отделы вестибулярной системы.

Рефлексы, связанные с вестибулярным аппаратом.

Проблема невесомости.

Вкусовая сенсорная система.

Хеморецепция внутренних органов.

Хеморецепция внутренних органов. Методы решения практической задачи профессиональной деятельности на основе специальных научных знаний.

Понятие боли и ноцицепции.

Периферический отдел ноцицептивной системы.

Проводниковый и корковый отделы ноцицептивной системы.

Антиноцицептивная система организма. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. ... Реализация общепедагогической функции.

Осуществление обучения, в т.ч. планирования учебных занятий, формирования универсальных учебных действий и мотивации к обучению.

Осуществление воспитательной деятельности.

Проектирование воспитательных программ.

Осуществление организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.

Формирование предметно-пространственной среды.

Осуществление контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Проведение оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Антиноцицептивная система организма. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.

### **Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации)**

Чем отличается изучение поведения с точки зрения бихевиоризма от изучения поведения в рамках физиологии ВНД?
Для каких организмов характерна высшая нервная деятельность?
Для каких организмов характерна низшая нервная деятельность?
Перечислите принципы рефлекторной теории Сеченова – Павлова.
Объясните разницу между понятиями «высшая нервная деятельность» и «психическая деятельность».
Каков вклад Павлова и Сеченова в развитие науки физиологии?
В чем заключаются различия между бихевиоризмом и физиологией ВНД?
Приведите примеры безусловных рефлексов у человека.
Могут ли зоосоциальные рефлексы быть реализованы одной особью, без участия других представителей своего вида?
Перечислите критерии инстинктивного поведения.
От чего зависит реализация инстинкта?
Чем отличается ориентировочный рефлекс от других безусловных рефлексов?
Какие изменения происходят с организмом во время развития ориентировочного рефлекса?
Что такое нейроны-детекторы?
В чем основное значение ориентировочного рефлекса?
Какие условия необходимы для успешной выработки условного рефлекса?
Приведите примеры динамических стереотипов у человека.
От чего зависит устойчивость рефлексов высоких порядков?
Сравните безусловные и условные рефлексы.
Какие поведенческие реакции можно наблюдать на стадии генерализации при выработке условного рефлекса?
Какие виды неассоциативного обучения вы знаете?
Перечислите этапы выработки условного процесса.
Приведите примеры для каждого типа торможения.
Каково значение запредельного торможения для нервной системы?
От чего зависит легкость развития запредельного торможения?
Чем отличаются гаснущий и постоянный тормоз?
На какой стадии выработки условных рефлексов включается механизм дифференцировочного торможения?
Может ли возникнуть запаздывающее торможение, если подкрепление сразу отодвинуть на 2–3 мин от включения условного сигнала?
Сравните различные виды торможения.
Перечислите основные константы внутренней среды организма.

Объясните понятия «первичные физиологические потребности» и «функциональные потребности».
Что возникает раньше – потребность или мотивация?
Каковы главные особенности любой мотивации?
Какие структуры мозга участвуют в выделении доминирующей мотивации?
Определите трактовку определения доминанты и перечислите ее характерные черты.
Какие структуры головного мозга участвуют в формировании доминантного очага?
Что такое функциональное состояние?
Что такое эргономика?
Какие функциональные состояния человека можно выделить?
В чем заключается эргономический подход к изучению функциональных состояний человека?
Какие существуют методы объективной оценки функциональных состояний человека?
Что такое модулирующие системы мозга?
Какова роль ретикулярной формации в обеспечении функциональных состояний?
В чем отличие понятий «напряженность» и «перенапряжение»?
Как меняется потребность во сне в процессе онтогенеза?
Как объясняют наступление сна нервные теории сна?
В чем суть гуморальных теорий сна?
Почему пятая фаза сна называется «парадоксальный сон»?
Какие принято выделять фазы сна?
Какова продолжительность одного цикла сна у взрослого здорового человека?
Охарактеризуйте процессы, происходящие во время медленного сна.
Охарактеризуйте процессы, происходящие во время быстрого сна.
Какие гормональные изменения происходят во время сна?
На какой стадии сна человек видит большинство ярких сновидений?
Какие существуют современные представления о роли сновидений для человека?
Как называется сон, при котором человек спит несколько раз в сутки?
Что такое монофазный сон?
Перечислите основные положения теории Селье об общем адаптационном синдроме.
Что такое «триада стресса»?
Какие гормональные эффекты проявляются на первом этапе развития стресса?
Какие структуры нервной системы принимают наиболее активное участие в развитии реакции на стресс?
Какие гормоны обеспечивают повышение сопротивляемости организма во время стресса?
Объясните понятия «эустресс» и «дистресс».
Что такое симпатoadреналовая система и какова ее роль в реакции на стресс?
В каком случае можно говорить об информационном стрессе?
Какие вы знаете источники профессионального стресса?
Что такое первая сигнальная система?
Что такое вторая сигнальная система?
В чем заключается коммуникативная функция речи?
В чем заключается программирующая функция речи?
В чем заключается регулирующая функция речи?
Назовите основные этапы развития речи у ребенка.
Какие существуют нарушения речи и с чем они связаны?
Какие открытия сделали П. Брока и К. Вернике?
Перечислите основные анатомические отличия между полушариями.

Какие исследования проводил Р. Сперри?
Как можно изучать функции отдельно правого и левого полушарий?
В чем заключается метод Вада?
Что такое «эффект правого уха»?
Раскройте понятия энергетическая, сенсорная и моторная асимметрия.
Что такое доминантность полушарий?
Как выражена межполушарная асимметрия у мужчин и женщин?
Что такое свойства нервной системы?
Какие методы существуют для определения выраженности того или иного свойства нервной системы?
Что такое тип высшей нервной деятельности?
Как Павлов определял тип ВНД у собак?
Почему всех животных со слабой нервной системой Павлов выделял в один тип, а не делил их на подтипы?
Объясните, как связаны между собой свойства нервной системы и темперамент.
Каковы положительные и отрицательные стороны различных свойств нервной системы (сила – слабость, инертность – лабильность)?
Представьте определение абсолютного и дифференциального порога ощущения.
Для каждого вида сенсорных систем (зрительная, слуховая, тактильная, обонятельная, вкусовая, вестибулярная чувствительность) укажите, к какому типу рецепторов относятся их чувствительные клетки.
Перечислите основные свойства сенсорных систем.
Перечислите функции сенсорных систем.
В чем заключается значение адаптации рецепторов и сенсорных систем?
Перечислите основные психофизические законы.
Какова классификация рецепторных клеток?
Определите трактовку понятиям: острота зрения, темновая адаптация, световая адаптация.
Почему при недостатке витамина А у человека ухудшается зрение в темноте (развивается «куриная слепота»)?
Что такое бинокулярное зрение? Какие оно дает преимущества?
Аксоны каких клеток формируют зрительный нерв?
Перечислите клетки, входящие в состав сетчатки, и укажите их роль.
Какова роль среднего мозга в анализе зрительных сигналов?
Где расположены проекционные зоны зрительного анализатора и какие функции они выполняют?
Почему каждое полушарие получает зрительные сигналы от обоих глаз?
Какая из теорий цветового зрения верна?
Что такое последовательный и одновременный цветовой контраст?
Что такое бинауральный слух?
Какие возможности он дает человеку?
Перечислите элементы наружного уха и их функции.
Перечислите элементы среднего уха и их функции.
Какие процессы происходят в улитке внутреннего уха при поступлении туда звуковых колебаний?
Каковы природа и параметра звуковой волны?
В чем заключается роль подкорковых и корковых отделов слуховой системы?
При каких условиях происходит возбуждение рецепторов отолитовых органов и полукружных каналов?
Какие рефлексы запускаются с вестибулярных регуляторов?
Перечислите основные связи вестибулярных ядер продолговатого мозга с другими отделами ЦНС.
Что такое кинетоза и с чем они связаны?
В чем заключается проблема длительного пребывания человека в невесомости?
Какова структура внутреннего уха?

Что такое кинетоз?
Какова роль обоняния в регуляции эмоций и поведения человека и животных?
При каких заболеваниях наблюдаются нарушения обоняния?
Перечислите основные вкусы и те зоны языка, которые наиболее чувствительны к каждому из них.
Как происходит возбуждение вкусового рецептора?
Назовите основные подкорковые центры обработки вкусовой чувствительности.
Где расположены рецепторы, которые реагируют на газовый состав крови?
Опишите принцип работы каротидных и аортальных телец.
В чем состоит особенность рецепторного аппарата по сравнению с другими анализаторами?
В чем состоит особенность нервов соматосенсорной системы?
Перечислите основные механорецепторы кожи.
Укажите места локализации механорецепторов кожи.
Укажите функциональную роль механорецепторов кожи.
Что такое проприорецепция?
Где расположены проприорецепторы?
Какие бывают виды боли в зависимости от места возникновения?
Какие бывают виды боли в зависимости от длительности?
В чем разница между болью и ноцицепцией?
Перечислите механизмы антиноцицептивной системы.
Какие структуры мозга относятся к антиноцицептивной системе?
Какие медиаторные системы участвуют в передаче болевых сигналов?
Укажите пути медиальной и латеральной систем передачи ноцицептивных сигналов.

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы : учебник для академического бакалавриата / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения по дисциплине**

### **I. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

**Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019
2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019
3. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019
4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы : учебник для академического бакалавриата / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

### **Периодические издания**

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)  
 Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)  
 Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>)  
 Электронно-библиотечная система «Руконт» (Электронная библиотечная система «Руконт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>  
 Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»** (перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

- Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)  
 Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)  
 Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)  
 Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)  
 Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))  
 Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)  
 Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)  
 Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)  
 Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)  
 Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)  
 Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)  
 Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))  
 Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)  
 Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)  
 Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)  
 Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)



*Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)

OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)

Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)

Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)

OAPEN (<https://www.oapen.org/>)

Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)

Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)

Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)

ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)

Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

#### **Состав информационных справочных систем**

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

Espace.net (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)

Евразийский Монитор (<http://eurasianmonitor.org/>)

Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)

Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

*Состав информационных справочных правовых систем*

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

Банк России (<https://www.cbr.ru/>)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

#### **Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Индикаторы достижения компетенций:

1) УК-8.1 Создает и поддерживает в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды

2) УК-8.2 Демонстрирует понимание выбора релевантного(-ых) оперативного(-ых) действия(-й) по обеспечению устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Форма(ы) аттестации обучающихся: Зачет

Текущий контроль успеваемости: два устных опроса и контрольная работа (состоит из двух ситуационных заданий и пяти вопросов для письменного опроса)

### **Тема: Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности» Вопросы для подготовки к устному опросу: Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Общие понятия о системе «человек – среда обитания». Опасность и безопасность. Критерии состояния техносферы. Научно-практические аспекты безопасности жизнедеятельности.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Раскройте сущность понятий «биосфера», «техносфера», «опасность». Раскройте содержание закона толерантности. Какие основные источники опасностей в техносфере действуют на человека? Назовите критерии комфортности, безопасности и экологичности техносферы. Каковы показатели негативности техносферы? Раскройте содержание этапов научно/практической деятельности по обеспечению безопасности. Какие аксиомы сформулированы в теории БЖД? Назовите основополагающие принципы БЖД.

#### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	Составьте конспект по теме «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности» Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.
Сводная (обобщающая) таблица	Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности» Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).

**Тема: Человеческий фактор и опасности техносферы. Безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Человеческий фактор и опасности техносферы. Безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Основные формы деятельности человека и его энергозатраты.</p> <p>Классификация условий труда.</p> <p>Оценка тяжести и напряженности трудовой деятельности.</p> <p>Работоспособность и ее динамика.</p> <p>Антропометрические характеристики человека.</p> <p>Системы восприятия человеком состояния окружающей среды.</p> <p>Психология в проблеме безопасности. Безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Человеческий фактор и опасности техносферы. Безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Какие различают формы труда?</p> <p>Определите специфику труда преподавателей и студентов.</p> <p>Что такое основной и дополнительный обмен веществ?</p> <p>По каким параметрам оценивают физическую тяжесть труда?</p> <p>По каким параметрам оценивают напряженность труда?</p> <p>Какие факторы положены в основу деления условий труда на классы?</p> <p>Что представляют собой оптимальные и допустимые условия труда?</p> <p>Что такое работоспособность и какова ее динамика?</p> <p>На какие группы подразделяют антропометрические характеристики человека?</p> <p>Назовите основные параметры анализаторов.</p> <p>Перечислите виды и причины ошибок.</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Глоссарий	<p>Составьте глоссарий по теме «Человеческий фактор и опасности техносферы. Безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды»</p> <p>Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.</p>
Информационный блок	<p>Составьте информационный блок по теме «Человеческий фактор и опасности техносферы. Безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды»</p> <p>Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.</p>

**Тема: Воздействие опасностей на человека и техносферу**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Воздействие опасностей на человека и техносферу»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Параметры микроклимата и жизнедеятельность человека.</p> <p>Вредные вещества.</p> <p>Акустические колебания и вибрации.</p> <p>Электромагнитные поля и излучения.</p> <p>Электрический ток.</p> <p>Сочетанное действие факторов и здоровье человека.</p> <p>Социальные факторы окружающей среды.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Воздействие опасностей на человека и техносферу»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Объясните физическую сущность следующих понятий: «жарко», «холодно», «нормально».</p>

	<p>Каким образом параметры микроклимата влияют на процессы жизнедеятельности организма человека?</p> <p>Какова цель механизма терморегуляции организма человека?</p> <p>Назовите факторы, от которых зависят значения нормативных параметров микроклимата.</p> <p>Какие классификации вредных веществ существуют?</p> <p>Какие основные параметры токсикометрии характеризуют вредные вещества?</p> <p>Как нормируются вредные вещества в различных сферах?</p> <p>Как действует вибрация на человека и как она нормируется?</p> <p>Назовите особенности воздействия акустических колебаний на человека.</p> <p>Как проявляется сочетанное действие вредных факторов при работе на компьютере?</p> <p>Каковы эффекты воздействия ЭМП?</p> <p>Как влияет табакокурение на здоровье человека?</p> <p>Чем опасны наркомания и токсикомания?</p>
--	--

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Схема	<p>Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Воздействие опасностей на человека и техносферу»</p> <p>Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.</p>
Графологическая структура	<p>Составьте графологическую структуру по теме «Воздействие опасностей на человека и техносферу»</p> <p>В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).</p>

### **Тема: Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Вентиляция и кондиционирование.</p> <p>Освещение.</p> <p>Параметры и устройство освещения.</p> <p>Нормирование и расчет освещения.</p> <p>Цветовое оформление помещений.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Каково основное назначение промышленной вентиляции?</p> <p>В чем различие естественной и механической вентиляции?</p> <p>В чем отличие аэрации от инфильтрации?</p> <p>Какие виды механической вентиляции вы знаете? Назовите область применения отдельных видов вентиляции.</p> <p>В каких производственных помещениях следует устраивать приточную (вытяжную) вентиляцию?</p> <p>Как определить необходимый воздухообмен при наличии в воздухе помещений одноподправленных или разнонаправленных вредных выделений?</p> <p>Чем отличается промышленная вентиляция от системы кондиционирования воздуха?</p> <p>Назовите качественные и количественные показатели освещения.</p> <p>Каким параметром нормируется искусственное (естественное) освещение? От каких факторов зависит его числовое значение?</p> <p>Как проводится расчет естественного и искусственного освещения?</p>

#### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта</p>
-----------------------	---

	необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре и источника информации. Записи следует вести четко, ясно.
Глоссарий	Составьте глоссарий по теме «Обеспечение комфортных условий жизнедеятельности» Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.

### **Тема: Обеспечение чистоты окружающей среды**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Обеспечение чистоты окружающей среды» Вопросы для подготовки к устному опросу: Защита атмосферного воздуха. Защита гидросферы. Защита земель.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Обеспечение чистоты окружающей среды» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Какие зоны загрязнения воздуха характерны для одиночного и сточника? Каковы принцип и механизм улавливания загрязнений в электрофильтрах? Назовите основные типы оборудования для очистки выбросов. Назовите основные источники загрязнения водоемов. Каковы виды и область применения механических методов очистки воды? Назовите область применения нейтрализационных методов очистки воды. Где применяют ионообменные методы очистки воды? Назовите область применения электрических методов очистки воды. Где применяются биологические методы очистки воды? Каковы основные принципы защиты земель от загрязнения? Какие инженерные сооружения входят в состав полигона по обезвреживанию и захоронению токсичных отходов? В чем преимущества и недостатки различных способов обезвреживания ТБО? Назовите основные параметры качества питьевой воды. Какие требования безопасности предъявляются к пищевым продуктам?

#### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Схема	Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Обеспечение чистоты окружающей среды» Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.
Составление конспекта	Составьте конспект по теме «Обеспечение чистоты окружающей среды» Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре и источника информации. Записи следует вести четко, ясно.

### **Тема: Защита от опасностей техносферы**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Защита от опасностей техносферы» Вопросы для подготовки к устному опросу: Анализ опасностей. Средства снижения травмоопасности технических систем. Защита от энергетических воздействий. Защита от пожаров и взрывов.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Защита от опасностей техносферы» Вопросы для подготовки к письменному опросу:

	<p>Какие цели достигаются в процессе анализа опасностей?  Охарактеризуйте основы качественного и количественного анализа опасностей.  Какие вы знаете средства защиты от механического травмирования?  В чем состоит сущность заземления и зануления?  Какие принципы и методы защиты можно сформулировать на базе обобщенного защитного устройства и как оценить ее эффективность?  Назовите методы защиты от вибраций и шума.  Назовите методы защиты от электромагнитных полей.  Каковы методы защиты от лазерного и ионизирующих излучений?  Как классифицируются помещения по пожаровзрывобезопасности?  Раскройте понятие огнестойкости.  Каковы средства локализации и тушения пожаров?  В чем состоят испытания трубопроводов и сосудов, работающих под давлением?</p>
--	--

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Графологическая структура	Составьте графологическую структуру по теме «Защита от опасностей техносферы» В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).
Информационный блок	Составьте информационный блок по теме «Защита от опасностей техносферы» Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.

**Тема: Чрезвычайные ситуации как экстремальные условия жизнедеятельности**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Чрезвычайные ситуации как экстремальные условия жизнедеятельности»  Вопросы для подготовки к устному опросу:  Основные понятия и классификации чрезвычайных ситуаций.  Чрезвычайные ситуации природного характера.  Чрезвычайные ситуации техногенного характера.  Чрезвычайные ситуации военного, биолого-социального и террористического характера.  Государственное регулирование в области защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Чрезвычайные ситуации как экстремальные условия жизнедеятельности»  Вопросы для подготовки к письменному опросу:  Охарактеризуйте понятие ЧС.  Что включает в себя понятие «безопасность в чрезвычайной ситуации»?  Как классифицируются ЧС по масштабам?  Как классифицируются ЧС по происхождению?  Назовите опасные природные явления и их поражающие факторы.  Перечислите источники техногенных ЧС.  Какие поражающие факторы характерны для взрывов и пожаров?  Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва.  Что составляет основу биологического оружия?  Приведите определение терроризма.  Назовите права граждан Российской Федерации в области защиты населения от ЧС.  Перечислите обязанности граждан Российской Федерации в области защиты от ЧС.  Какие основные задачи решает РСЧС?  Какими средствами и силами располагает РСЧС?  Перечислите основные задачи, стоящие перед ГО.  Что представляют собой силы ГО и каков их состав?</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Информационный блок	Составьте информационный блок по теме «Чрезвычайные ситуации как экстремальные условия жизнедеятельности»
---------------------	---

	Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.
Сводная (обобщающая) таблица	Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Чрезвычайные ситуации как экстремальные условия жизнедеятельности» Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).

**Тема: Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях. Обеспечение устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях. Обеспечение устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Безопасность населения в чрезвычайных ситуациях. Предупреждение и предотвращение чрезвычайных ситуаций. Мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях. Средства защиты населения в чрезвычайных ситуациях. Организация эвакуационных мероприятий. Использование средств индивидуальной защиты. Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Обеспечение устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях. Обеспечение устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Приведите определение понятия «защита населения в чрезвычайных ситуациях». В чем заключается предупреждение и предотвращение ЧС? Перечислите основные принципы противодействия терроризму. Назовите основные принципы организации и осуществления защиты населения в ЧС. Как классифицируют убежища? На какие группы делят население для подготовки в области защиты от ЧС? Назовите режимы радиационной защиты. Приведите определение устойчивости функционирования объекта экономики при ЧС. В чем состоит подготовка объекта экономики к устойчивому функционированию в условиях ЧС? Перечислите основные организационно/экономические меры повышения устойчивости функционирования ОЭ.</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях. Обеспечение устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.</p>
Графологическая структура	<p>Составьте графологическую структуру по теме «Безопасность техносферы в чрезвычайных ситуациях. Обеспечение устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.»</p> <p>В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).</p>

**Тема: Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Экономико-правовые аспекты техносферной безопасности.</p> <p>Экономические аспекты техносферной безопасности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. Реализация общепедагогической функции.</p> <p>Осуществление обучения, в т.ч. планирования учебных занятий, формирования универсальных учебных действий и мотивации к обучению.</p> <p>Осуществление воспитательной деятельности.</p> <p>Проектирование воспитательных программ.</p> <p>Осуществление организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>Формирование предметно-пространственной среды.</p> <p>Осуществление контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>Проведение оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Перечислите цели и задачи АСДНР.</p> <p>Расскажите об особенностях проведения АСДНР при ликвидации последствий наводнений.</p> <p>Какие АСДНР осуществляют для ликвидации последствий ураганов?</p> <p>Каковы особенности проведения АСДНР при ликвидации последствий землетрясений?</p> <p>Как организуют АСДНР во время лесных пожаров и при ликвидации их последствий?</p> <p>Как организуют АСДНР для устранения последствий техногенных аварий?</p> <p>Охарактеризуйте план ликвидации аварий на опасном производственном объекте.</p> <p>Как проводятся АСДНР в очагах поражения военных ЧС?</p> <p>Охарактеризуйте особенности проведения АСДНР в очагах комбинированного поражения.</p> <p>Охарактеризуйте общие принципы первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Как оказать первую медицинскую помощь при травматических повреждениях?</p> <p>В чем заключается оказание первой медицинской помощи при поражении сильнодействующими ядовитыми веществами?</p> <p>Как организуется медицинская защита при авариях на АЭС?</p> <p>Какие санитарно/эпидемиологические и лечебные мероприятия проводятся в очагах инфекции?</p>

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Сводная (обобщающая) таблица	<p>Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций»</p> <p>Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).</p>
Схема	<p>Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций»</p> <p>Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.</p>

**Тема: Организационно-правовые и экономические аспекты безопасности жизнедеятельности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.**

### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Организационно-правовые и экономические аспекты безопасности жизнедеятельности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Экономико-правовые аспекты техносферной безопасности.</p>
-----------------------------	--



	Экономические аспекты техносферной безопасности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Организационно-правовые и экономические аспекты безопасности жизнедеятельности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Какие основные законы по охране окружающей среды вы знаете?</p> <p>Что собой представляет экологический паспорт природопользователя и каков порядок его разработки?</p> <p>Какие основные нормативно/правовые акты по охране труда?</p> <p>Какие органы надзора за охраной труда вы знаете?</p> <p>Как проводится аттестация рабочих мест по условиям труда?</p> <p>Каковы составляющие экономического ущерба, возникающего из/за производственного травматизма, профессиональных заболеваний и ухудшения условий труда?</p> <p>Что понимается под эколого/экономическим ущербом?</p> <p>В чем состоит сущность расчета эколого/экономического ущерба по рецепиентной методике?</p> <p>В чем состоит сущность укрупненной оценки эколого/экономического ущерба, наносимого природной среде?</p> <p>За какие виды загрязнения окружающей среды в настоящее время взимается плата?</p> <p>В чем состоит экономический эффект природоохранных мероприятий, мероприятий по обеспечению безопасности труда?</p> <p>Что такое ЧДД?</p>

#### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Глоссарий	<p>Составьте глоссарий по теме «Организационно-правовые и экономические аспекты безопасности жизнедеятельности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.»</p> <p>Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.</p>
-----------	---

#### **Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

- Раскройте сущность понятий «биосфера», «техносфера», «опасность».
- Раскройте содержание закона толерантности.
- Какие основные источники опасностей в техносфере действуют на человека?
- Назовите критерии комфортности, безопасности и экологичности техносферы.
- Каковы показатели негативности техносферы?
- Раскройте содержание этапов научно/практической деятельности по обеспечению безопасности.
- Какие аксиомы сформулированы в теории БЖД?
- Назовите основополагающие принципы БЖД.
- Какие различают формы труда?
- Определите специфику труда преподавателей и студентов.
- Что такое основной и дополнительный обмен веществ?
- По каким параметрам оценивают физическую тяжесть труда?
- По каким параметрам оценивают напряженность труда?
- Какие факторы положены в основу деления условий труда на классы?
- Что представляют собой оптимальные и допустимые условия труда?
- Что такое работоспособность и какова ее динамика?
- На какие группы подразделяют антропометрические характеристики человека?
- Назовите основные параметры анализаторов.
- Перечислите виды и причины ошибок.
- Объясните физическую сущность следующих понятий: «жарко», «холодно», «нормально».
- Каким образом параметры микроклимата влияют на процессы жизнедеятельности организма человека?
- Какова цель механизма терморегуляции организма человека?
- Назовите факторы, от которых зависят значения нормативных параметров микроклимата.
- Какие классификации вредных веществ существуют?
- Какие основные параметры токсикометрии характеризуют вредные вещества?
- Как нормируются вредные вещества в различных сферах?
- Как действует вибрация на человека и как она нормируется?
- Назовите особенности воздействия акустических колебаний на человека.

Как проявляется сочетанное действие вредных факторов при работе на компьютере?  
Каковы эффекты воздействия ЭМП?  
Как влияет табакокурение на здоровье человека?  
Чем опасны наркомания и токсикомания?  
Каково основное назначение промышленной вентиляции?  
В чем различие естественной и механической вентиляции?  
В чем отличие аэрации от инфильтрации?  
Какие виды механической вентиляции вы знаете? Назовите область применения отдельных видов вентиляции.

В каких производственных помещениях следует устраивать приточную (вытяжную) вентиляцию?  
Как определить необходимый воздухообмен при наличии в воздухе помещений однонаправленных или разнонаправленных вредных выделений?  
Чем отличается промышленная вентиляция от системы кондиционирования воздуха?  
Назовите качественные и количественные показатели освещения.  
Каким параметром нормируется искусственное (естественное) освещение? От каких факторов зависит его числовое значение?  
Как проводится расчет естественного и искусственного освещения?  
Какие зоны загрязнения воздуха характерны для одиночного источника?  
Каковы принцип и механизм улавливания загрязнений в электрофильтрах?  
Назовите основные типы оборудования для очистки выбросов.  
Назовите основные источники загрязнения в одоёмов.  
Каковы виды и область применения механических методов очистки воды?  
Назовите область применения нейтрализационных методов очистки воды.  
Где применяют ионообменные методы очистки воды?  
Назовите область применения электрических методов очистки воды.  
Где применяются биологические методы очистки воды?  
Каковы основные принципы защиты земель от загрязнения?  
Какие инженерные сооружения входят в состав полигона по обезвреживанию и захоронению токсичных отходов?

В чем преимущества и недостатки различных способов обезвреживания ТБО?  
Назовите основные параметры качества питьевой воды.  
Какие требования безопасности предъявляются к пищевым продуктам?  
Какие цели достигаются в процессе анализа опасностей?  
Охарактеризуйте основы качественного и количественного анализа опасностей.  
Какие вы знаете средства защиты от механического травмирования?  
В чем состоит сущность заземления и зануления?  
Какие принципы и методы защиты можно сформулировать на базе обобщенного защитного устройства и как оценить ее эффективность?

Назовите методы защиты от вибраций и шума.  
Назовите методы защиты от электромагнитных полей.  
Каковы методы защиты от лазерного и ионизирующих излучений?  
Как классифицируются помещения по пожаровзрывобезопасности?  
Раскройте понятие огнестойкости.  
Каковы средства локализации и тушения пожаров?  
В чем состоят испытания трубопроводов и сосудов, работающих под давлением?  
Охарактеризуйте понятие ЧС.  
Что включает в себя понятие «безопасность в чрезвычайной ситуации»?  
Как классифицируются ЧС по масштабам?  
Как классифицируются ЧС по происхождению?  
Назовите опасные природные явления и их поражающие факторы.  
Перечислите источники техногенных ЧС.  
Какие поражающие факторы характерны для взрывов и пожаров?  
Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва.  
Что составляет основу биологического оружия?  
Приведите определение терроризма.  
Назовите права граждан Российской Федерации в области защиты населения от ЧС.  
Перечислите обязанности граждан Российской Федерации в области защиты от ЧС.  
Какие основные задачи решает РСЧС?  
Какими средствами и силами располагает РСЧС?  
Перечислите основные задачи, стоящие перед ГО.  
Что представляют собой силы ГО и каков их состав?  
Приведите определение понятия «защита населения в чрезвычайных ситуациях».  
В чем заключается предупреждение и предотвращение ЧС?  
Перечислите основные принципы противодействия терроризму.  
Назовите основные принципы организации и осуществления защиты населения в ЧС.  
Как классифицируют убежища?  
На какие группы делят население для подготовки в области защиты от ЧС?

Назовите режимы радиационной защиты.

Приведите определение устойчивости функционирования объекта экономики при ЧС.

В чем состоит подготовка объекта экономики к устойчивому функционированию в условиях ЧС?

Перечислите основные организационно/экономические меры повышения устойчивости функционирования ОЭ.

Перечислите цели и задачи АСидНР.

Расскажите об особенностях проведения АСидНР при ликвидации последствий наводнений.

Какие АСидНР осуществляют для ликвидации последствий ураганов?

Каковы особенности проведения АСидНР при ликвидации последствий землетрясений?

Как организуют АСидНР во время лесных пожаров и при ликвидации их последствий?

Как организуют АСидНР для устранения последствий техногенных аварий?

Охарактеризуйте план ликвидации аварий на опасном производственном объекте.

Как проводятся АСидНР в очагах поражения военных ЧС?

Охарактеризуйте особенности проведения АСидНР в очагах комбинированного поражения.

Охарактеризуйте общие принципы первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.

Как оказать первую медицинскую помощь при травматических повреждениях?

В чем заключается оказание первой медицинской помощи при поражении сильнодействующими ядовитыми веществами?

Как организуется медицинская защита при авариях на АЭС?

Какие санитарно/эпидемиологические и лечебные мероприятия проводятся в очагах инфекции?

Какие основные законы по охране окружающей среды вы знаете?

Что собой представляет экологический паспорт природопользователя и каков порядок его разработки?

Какие основные нормативно/правовые акты по охране труда?

Какие органы надзора за охраной труда вы знаете?

Как проводится аттестация рабочих мест по условиям труда?

Каковы составляющие экономического ущерба, возникающего из/за производственного травматизма, профессиональных заболеваний и ухудшения условий труда?

Что понимается под эколого/экономическим ущербом?

В чем состоит сущность расчета эколого/экономического ущерба по реципиентной методике?

В чем состоит сущность укрупненной оценки эколого/экономического ущерба, наносимого природной среде?

За какие виды загрязнения окружающей среды в настоящее время взимается плата?

В чем состоит экономический эффект природоохранных мероприятий, мероприятий по обеспечению безопасности труда?

Что такое ЧДД?

### **Вопросы для устных опросов**

Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Общие понятия о системе «человек — среда обитания».

Опасность и безопасность.

Критерии состояния техно сферы.

Научно-практические аспекты безопасности жизнедеятельности.

Основные формы деятельности человека и его энергозатраты.

Классификация условий труда.

Оценка тяжести и напряженности трудовой деятельности.

Работоспособность и ее динамика.

Антропометрические характеристики человека.

Системы восприятия человеком состояния окружающей среды.

Психология в проблеме безопасности. Безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды

Параметры микроклимата и жизнедеятельность человека.

Вредные вещества.

Акустические колебания и вибрации.

Электромагнитные поля и излучения.

Электрический ток.

Сочетанное действие факторов и здоровье человека.

Социальные факторы окружающей среды.

Вентиляция и кондиционирование.

Освещение.

Параметры и устройство освещения.

Нормирование и расчет освещения.

Цветовое оформление помещений.

Защита атмосферного воздуха.

Защита гидросферы.

Защита земель.

Анализ опасностей.

Средства снижения травмоопасности технических систем.  
 Защита от энергетических воздействий.  
 Защита от пожаров и взрывов.  
 Основные понятия и классификации чрезвычайных ситуаций.  
 Чрезвычайные ситуации природного характера.  
 Чрезвычайные ситуации техногенного характера.  
 Чрезвычайные ситуации военного, биолого-социального и террористического характера.  
 Государственное регулирование в области защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.  
 Безопасность населения в чрезвычайных ситуациях.  
 Предупреждение и предотвращение чрезвычайных ситуаций.  
 Мероприятия по защите населения в чрезвычайных ситуациях.  
 Средства защиты населения в чрезвычайных ситуациях.  
 Организация эвакуационных мероприятий.  
 Использование средств индивидуальной защиты.  
 Устойчивость функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях. Обеспечение устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.  
 Экономико-правовые аспекты техносферной безопасности.  
 Экономические аспекты техносферной безопасности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. Реализация общепедагогической функции.  
 Осуществление обучения, в т.ч. планирования учебных занятий, формирования универсальных учебных действий и мотивации к обучению.  
 Осуществление воспитательной деятельности.  
 Проектирование воспитательных программ.  
 Осуществление организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  
 Формирование предметно-пространственной среды.  
 Осуществление контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы.  
 Проведение оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.  
 Экономические аспекты техносферной безопасности. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.

**Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации)**

Раскройте сущность понятий «биосфера», «техносфера», «опасность».
Раскройте содержание закона толерантности.
Какие основные источники опасностей в техносфере действуют на человека?
Назовите критерии комфортности, безопасности и экологичности техносферы.
Каковы показатели негативности техносферы?
Раскройте содержание этапов научно/практической деятельности по обеспечению безопасности.
Какие аксиомы сформулированы в теории БЖД?
Назовите основополагающие принципы БЖД.
Какие различают формы труда?
Определите специфику труда преподавателей и студентов.
Что такое основной и дополнительный обмен веществ?
По каким параметрам оценивают физическую тяжесть труда?
По каким параметрам оценивают напряженность труда?
Какие факторы положены в основу деления условий труда на классы?
Что представляют собой оптимальные и допустимые условия труда?
Что такое работоспособность и какова ее динамика?
На какие группы подразделяют антропометрические характеристики человека?
Назовите основные параметры анализаторов.
Перечислите виды и причины ошибок.
Объясните физическую сущность следующих понятий: «жарко», «холодно», «нормально».

Каким образом параметры микроклимата влияют на процессы жизнедеятельности организма человека?
Какова цель механизма терморегуляции организма человека?
Назовите факторы, от которых зависят значения нормативных параметров микроклимата.
Какие классификации вредных веществ существуют?
Какие основные параметры токсикометрии характеризуют вредные вещества?
Как нормируются вредные вещества в различных сферах?
Как действует вибрация на человека и как она нормируется?
Назовите особенности воздействия акустических колебаний на человека.
Как проявляется сочетанное действие вредных факторов при работе на компьютере?
Каковы эффекты воздействия ЭМП?
Как влияет табакокурение на здоровье человека?
Чем опасны наркомания и токсикомания?
Каково основное назначение промышленной вентиляции?
В чем различие естественной и механической вентиляции?
В чем отличие аэрации от инфильтрации?
Какие виды механической вентиляции вы знаете? Назовите область применения отдельных видов вентиляции.
В каких производственных помещениях следует устраивать приточную (вытяжную) вентиляцию?
Как определить необходимый воздухообмен при наличии в воздухе помещений однонаправленных или разнонаправленных вредных выделений?
Чем отличается промышленная вентиляция от системы кондиционирования воздуха?
Назовите качественные и количественные показатели освещения.
Каким параметром нормируется искусственное (естественное) освещение? От каких факторов зависит его числовое значение?
Как проводится расчет естественного и искусственного освещения?
Какие зоны загрязнения воздуха характерны для одиночного источника?
Каковы принцип и механизм улавливания загрязнений в электрофильтрах?
Назовите основные типы оборудования для очистки выбросов.
Назовите основные источники загрязнения водоемов.
Каковы виды и область применения механических методов очистки воды?
Назовите область применения нейтрализационных методов очистки воды.
Где применяют ионообменные методы очистки воды?
Назовите область применения электрических методов очистки воды.
Где применяются биологические методы очистки воды?
Каковы основные принципы защиты земель от загрязнения?
Какие инженерные сооружения входят в состав полигона по обезвреживанию и захоронению токсичных отходов?
В чем преимущества и недостатки различных способов обезвреживания ТБО?
Назовите основные параметры качества питьевой воды.
Какие требования безопасности предъявляются к пищевым продуктам?
Какие цели достигаются в процессе анализа опасностей?
Охарактеризуйте основы качественного и количественного анализа опасностей.
Какие вы знаете средства защиты от механического травмирования?
В чем состоит сущность заземления и зануления?
Какие принципы и методы защиты можно сформулировать на базе обобщенного защитного устройства и как оценить ее эффективность?
Назовите методы защиты от вибраций и шума.

Назовите методы защиты от электромагнитных полей.
Каковы методы защиты от лазерного и ионизирующих излучений?
Как классифицируются помещения по пожаровзрывобезопасности?
Раскройте понятие огнестойкости.
Каковы средства локализации и тушения пожаров?
В чем состоят испытания трубопроводов и сосудов, работающих под давлением?
Охарактеризуйте понятие ЧС.
Что включает в себя понятие «безопасность в чрезвычайной ситуации»?
Как классифицируются ЧС по масштабам?
Как классифицируются ЧС по происхождению?
Назовите опасные природные явления и их поражающие факторы.
Перечислите источники техногенных ЧС.
Какие поражающие факторы характерны для взрывов и пожаров?
Перечислите поражающие факторы ядерного взрыва.
Что составляет основу биологического оружия?
Приведите определение терроризма.
Назовите права граждан Российской Федерации в области защиты населения от ЧС.
Перечислите обязанности граждан Российской Федерации в области защиты от ЧС.
Какие основные задачи решает РСЧС?
Какими средствами и силами располагает РСЧС?
Перечислите основные задачи, стоящие перед ГО.
Что представляют собой силы ГО и каков их состав?
Приведите определение понятия «защита населения в чрезвычайных ситуациях».
В чем заключается предупреждение и предотвращение ЧС?
Перечислите основные принципы противодействия терроризму.
Назовите основные принципы организации и осуществления защиты населения в ЧС.
Как классифицируют убежища?
На какие группы делят население для подготовки в области защиты от ЧС?
Назовите режимы радиационной защиты.
Приведите определение устойчивости функционирования объекта экономики при ЧС.
В чем состоит подготовка объекта экономики к устойчивому функционированию в условиях ЧС?
Перечислите основные организационно/экономические меры повышения устойчивости функционирования ОЭ.
Перечислите цели и задачи АСидНР.
Расскажите об особенностях проведения АСидНР при ликвидации последствий наводнений.
Какие АСидНР осуществляют для ликвидации последствий ураганов?
Каковы особенности проведения АСидНР при ликвидации последствий землетрясений?
Как организуют АСидНР во время лесных пожаров и при ликвидации их последствий?
Как организуют АСидНР для устранения последствий техногенных аварий?
Охарактеризуйте план ликвидации аварий на опасном производственном объекте.
Как проводятся АСидНР в очагах поражения военных ЧС?
Охарактеризуйте особенности проведения АСидНР в очагах комбинированного поражения.
Охарактеризуйте общие принципы первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.
Как оказать первую медицинскую помощь при травматических повреждениях?
В чем заключается оказание первой медицинской помощи при поражении сильнодействующими ядовитыми веществами?

Как организуется медицинская защита при авариях на АЭС?
Какие санитарно/эпидемиологические и лечебные мероприятия проводятся в очагах инфекции?
Какие основные законы по охране окружающей среды вы знаете?
Что собой представляет экологический паспорт природопользователя и каков порядок его разработки?
Какие основные нормативно/правовые акты по охране труда?
Какие органы надзора за охраной труда вы знаете?
Как проводится аттестация рабочих мест по условиям труда?
Каковы составляющие экономического ущерба, возникающего из/за производственного травматизма, профессиональных заболеваний и ухудшения условий труда?
Что понимается под эколого/экономическим ущербом?
В чем состоит сущность расчета эколого/экономического ущерба по реципиентной методике?
В чем состоит сущность укрупненной оценки эколого/экономического ущерба, наносимого природной среде?
За какие виды загрязнения окружающей среды в настоящее время взимается плата?
В чем состоит экономический эффект природоохранных мероприятий, мероприятий по обеспечению безопасности труда?
Что такое ЧДД?

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для академического бакалавриата / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для академического бакалавриата / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Курдюмов, В. И. Безопасность жизнедеятельности: проектирование и расчет средств обеспечения безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. И. Курдюмов, Б. И. Зотов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения по дисциплине**

### **I. Учебно-методическое обеспечение**

#### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

**Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для академического бакалавриата / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для академического бакалавриата / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2019

4. Курдюмов, В. И. Безопасность жизнедеятельности: проектирование и расчет средств обеспечения безопасности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. И. Курдюмов, Б. И. Зотов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

### **Периодические издания**

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://librucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)

Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)

Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)

Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)

Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))

Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)

Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)

Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)

Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

**Состав международных реферативных баз данных научных изданий**

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)



OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)  
Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)  
Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)  
OAPEN (<https://www.oapen.org/>)  
Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)  
Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)  
Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)  
ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)  
Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

#### **Состав информационных справочных систем**

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)  
База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)  
Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)  
Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)  
Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)  
Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)  
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)  
Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)  
Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)  
Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)  
Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

#### **Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)  
Правительство России (<http://government.ru/>)  
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)  
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)  
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)  
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)  
Банк России (<https://www.cbr.ru/>)  
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)  
РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)  
Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)  
Forbes (<https://www.forbes.ru/>)  
ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)  
Известия (<https://iz.ru/>)  
РБК (<https://www.rbc.ru/>)  
RT (<https://rt.com/>)

#### **Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)  
Google (ссылка: <https://www.google.com/>)  
Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)  
Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)  
Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Индикаторы достижения компетенций:

- 1) УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности
- 2) УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Форма(ы) аттестации обучающихся: Зачет, Зачет, Зачет

Текущий контроль успеваемости: два устных опроса и контрольная работа (состоит из двух ситуационных заданий и пяти вопросов для письменного опроса)

**Тема: Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» Вопросы для подготовки к устному опросу: Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе. Укажите специфические функции физической культуры. Какова социальная роль и значение спорта? Назовите этапы становления физической культуры личности студента. Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство». Представьте краткую характеристику реабилитационной физической культуры и ее видов. Перечислите разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура». Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта?

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Глоссарий	Составьте глоссарий по теме «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.
-----------	--

**Тема: Социально-биологические основы физической культуры. Значение физической культуры и спорта для развития личности, поддержание должного уровня физической подготовленности.**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Социально-биологические основы физической культуры. Значение физической культуры и спорта для развития личности, поддержание должного уровня физической подготовленности.» Вопросы для подготовки к устному опросу: Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Опорно-двигательный аппарат. Кровь. Кровеносная система. Дыхательная система. Нервная система. Эндокринная и сенсорная системы. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Значение физической культуры и спорта для развития личности, поддержание должного уровня физической подготовленности.
-----------------------------	---

Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Социально-биологические основы физической культуры. Значение физической культуры и спорта для развития личности, поддержание должного уровня физической подготовленности.»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему. Что является структурной единицей живого организма? Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?</p> <p>Представьте характеристику костно-мышечной системы организма человека.</p> <p>Каков механизм мышечного сокращения?</p> <p>Разъясните роль крови как физиологической системы.</p> <p>Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах деятельности.</p> <p>Представьте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.</p> <p>Каков путь транспорта кислорода в организме человека?</p> <p>Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ДО, ЖЕЛ, МОД, жизненный индекс)?</p> <p>Назовите основные структурные элементы нервной системы.</p> <p>Расскажите о функциях головного и спинного мозга.</p> <p>Каковы функции симпатической и парасимпатической нервных систем?</p> <p>Какие изменения в системах крови и кровообращения происходят при мышечной работе?</p> <p>Как изменяется система дыхания при мышечной работе?</p> <p>Что меняется в системах пищеварения и выделения при мышечной работе?</p> <p>Как происходит формирование двигательного навыка?</p> <p>От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?</p>
---------------------------------	---

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Социально-биологические основы физической культуры. Значение физической культуры и спорта для развития личности, поддержание должного уровня физической подготовленности.»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.</p>
Сводная (обобщающая) таблица	<p>Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Социально-биологические основы физической культуры. Значение физической культуры и спорта для развития личности, поддержание должного уровня физической подготовленности.»</p> <p>Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).</p>

### **Тема: Основы здорового образа жизни студентов**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Основы здорового образа жизни студентов»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Основы здорового образа жизни студентов»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Каковы три составляющие понятия "здоровье"?</p> <p>Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.</p> <p>Каковы элементы здорового образа жизни?</p> <p>Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.</p> <p>Расскажите о принципах рационального питания.</p> <p>Почему необходимо отказаться от вредных привычек и соблюдать правила личной и общественной гигиены?</p> <p>Докажите положительную роль двигательной активности для здоровья человека.</p> <p>Зачем нужно закаливание организма?</p>

### Рекомендуемая самостоятельная работа

Глоссарий	Составьте глоссарий по теме «Основы здорового образа жизни студентов» Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.
Информационный блок	Составьте информационный блок по теме «Основы здорового образа жизни студентов» Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.

### Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

#### Обязательная самостоятельная работа

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» Вопросы для подготовки к устному опросу: Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Определите трактовку определения работоспособности. Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности? Как меняется работоспособность обучающегося в течение учебного дня? Перечислите дополнительные причины, способствующие наступлению утомления. Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности? Почему оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности? Поясните влияние плавания на работоспособность.

### Рекомендуемая самостоятельная работа

Глоссарий	Составьте глоссарий по теме «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.
Информационный блок	Составьте информационный блок по теме «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.

### Тема: Педагогические основы физического воспитания

#### Обязательная самостоятельная работа

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Педагогические основы физического воспитания» Вопросы для подготовки к устному опросу: Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
-----------------------------	---

	Развитие физических качеств.
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Педагогические основы физического воспитания»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Представьте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.</p> <p>Какие средства физического воспитания вы знаете?</p> <p>Какие методы применяются при обучении технике двигательного действия?</p> <p>Охарактеризуйте равномерный, повторный, интервальный методы развития физических качеств.</p> <p>Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?</p> <p>Расскажите об этапах в процессе обучения движениям.</p> <p>Какие методы применяются для развития силы?</p> <p>Какие бывают виды выносливости и особенности их развития?</p> <p>Поясните сущность таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость и способы их развития.</p>

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Схема	<p>Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Педагогические основы физического воспитания»</p> <p>Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.</p>
Графологическая структура	<p>Составьте графологическую структуру по теме «Педагогические основы физического воспитания»</p> <p>В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).</p>

### **Тема: Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка**

#### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Понятия общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.</p> <p>Организация и структура отдельного тренировочного занятия.</p> <p>Физические нагрузки и их дозирование.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?</p> <p>Из каких составляющих складывается подготовка спортсмена?</p> <p>Какие средства применяются в спортивной подготовке?</p> <p>Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.</p> <p>Какова роль разминки перед тренировкой?</p> <p>Как действует физическая нагрузка на организм человека?</p> <p>Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.</p> <p>Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.</p> <p>Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре и почему?</p>

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в</p>
-----------------------	--

	определенной последовательности, отвечающей логической структуре и источника информации. Записи следует вести четко, ясно.
Глоссарий	Составьте глоссарий по теме «Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка» Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Вопросы для подготовки к устному опросу: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Особенности самостоятельных занятий женщин.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями? Какие существуют формы самостоятельных занятий? По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики? Каковы структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению? Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий? Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом. Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой? Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Схема	Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.
Составление конспекта	Составьте конспект по теме «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре и источника информации. Записи следует вести четко, ясно.

**Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом» Вопросы для подготовки к устному опросу: Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. Педагогический контроль. Самоконтроль. Методика самоконтроля физического развития. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.
-----------------------------	--

Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.</p> <p>Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.</p> <p>Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса. Окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.</p> <p>Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?</p> <p>Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?</p> <p>Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.</p> <p>Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.</p> <p>Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?</p> <p>Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?</p>
---------------------------------	--

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Графологическая структура	<p>Составьте графологическую структуру по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»</p> <p>В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).</p>
Информационный блок	<p>Составьте информационный блок по теме «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»</p> <p>Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.</p>

**Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Определение понятия «спорт».</p> <p>Виды современного спорта.</p> <p>Студенческий спорт.</p> <p>Студенческие спортивные соревнования.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?</p> <p>Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).</p> <p>В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?</p> <p>Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.</p> <p>Каким образом функционирует внутривузовская спортивная деятельность?</p> <p>Каким образом функционирует межвузовская спортивная деятельность?</p> <p>Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Информационный блок	<p>Составьте информационный блок по теме «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»</p> <p>Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок</p>
---------------------	--

	может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.
Сводная (обобщающая) таблица	Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений» Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).

**Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка» Вопросы для подготовки к устному опросу: Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? Назовите цель и задачи ППФП. Какие прикладные задачи, умения и навыки вырабатывает ППФП? Какие прикладные психические качества развиваются при регулярных занятиях физическими упражнениями? Какие факторы определяют содержание ППФП? Охарактеризуйте средства ППФП студентов. Расскажите об организации и формах ППФП в вузе.

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	Составьте конспект по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка» Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.
Графологическая структура	Составьте графологическую структуру по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка» В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).

**Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста» Вопросы для подготовки к устному опросу: Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
Подготовка к	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Физическая культура в



контрольной работе	<p>профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Расскажите о роли физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Представьте определение производственной физической культуре.</p> <p>Перечислите цели и задачи производственной физической культуры.</p> <p>Каковы методические основы производственной физической культуры?</p> <p>Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?</p> <p>Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условия труда?</p> <p>Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?</p>
--------------------	--

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Сводная (обобщающая) таблица	<p>Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»</p> <p>Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).</p>
Схема	<p>Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»</p> <p>Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.</p>

**Тема: Методико-практические занятия (начальный уровень). Здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Методико-практические занятия (начальный уровень). Здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Основы методики самомассажа.</p> <p>Методика корректирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Методико-практические занятия (начальный уровень). Здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».</p> <p>Что такое двигательный динамический стереотип?</p> <p>Перечислите и кратко раскройте содержание этапов методики овладения двигательным действием.</p> <p>Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».</p> <p>Перечислите внешние признаки значительной и незначительной степени утомления.</p> <p>Назовите основные требования к методике проведения функциональных проб.</p> <p>Представьте краткую характеристику нагрузочных и безнагрузочных функциональных проб.</p> <p>Кратко изложите методику проведения функциональной пробы с приседаниями.</p> <p>Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?</p> <p>Раскройте понятие «физическое самовоспитание».</p> <p>Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?</p>

	<p>В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?</p> <p>Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.</p> <p>Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.</p> <p>В чем причина включения в комплекс упражнений, коррегирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?</p> <p>Объясните и технику выполнения пальминга.</p> <p>Сформулируйте методику коррегирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.</p> <p>Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий.</p> <p>Раскройте основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.</p> <p>Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом.</p> <p>Как определяется степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий?</p>
--	---

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Глоссарий	<p>Составьте глоссарий по теме «Методико-практические занятия (начальный уровень). Здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.»</p> <p>Цель глоссария - формирование понятийного аппарата по изучаемой учебной дисциплине, ее части, разделу или области знания, толкование наиболее употребительных в учебной дисциплине терминов.</p>
-----------	---

### **Тема: Методико-практические занятия (средний уровень)**

### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Методико-практические занятия (средний уровень)»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. Реализация общепедагогической функции.</p> <p>Осуществление обучения, в т.ч. планирования учебных занятий, формирования универсальных учебных действий и мотивации к обучению.</p> <p>Осуществление воспитательной деятельности.</p> <p>Проектирование воспитательных программ.</p> <p>Осуществление организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>Формирование предметно-пространственной среды.</p> <p>Осуществление контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>Проведение оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Методико-практические занятия (средний уровень)»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Раскройте правила сохранения правильной осанки сидя, стоя, при ходьбе, поднятии тяжестей.</p> <p>Раскройте содержание и значение коррегирующей гимнастики.</p> <p>Раскройте понятие "физическое развитие".</p> <p>Перечислите антропометрические показатели физического развития.</p> <p>Перечислите известные вам нагрузочные функциональные пробы.</p> <p>Какие пробы можно использовать при самоконтроле дыхательной системы?</p> <p>Каковы особенности подготовительной части учебно-тренировочного занятия?</p>

	<p>Что необходимо отражать в дневнике тренировок?</p> <p>Расскажите о методике оценки быстроты.</p> <p>Расскажите о методике оценки гибкости.</p> <p>Перечислите упражнения и виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.</p>
--	--

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Схема	<p>Составьте схему(схемы) основных положений по теме «Методико-практические занятия (средний уровень)»</p> <p>Целью этой работы является развитие умения обучающегося выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т.д.</p>
Графологическая структура	<p>Составьте графологическую структуру по теме «Методико-практические занятия (средний уровень)»</p> <p>В отличие от других способов графического отображения информации (таблиц, рисунков, схем) графологическая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).</p>

**Тема: Методико-практические занятия (высокий уровень). Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.**

### **Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Методико-практические занятия (высокий уровень). Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. »</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Методико-практические занятия (высокий уровень). Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. »</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Объясните смысл понятий «регуляция», «саморегуляция», психоэмоциональных состояний.</p> <p>Расскажите об общих приемах саморегуляции психоэмоциональных состояний.</p> <p>Каковы правила построения аутогенной тренировки?</p> <p>В чем особенности психомышечной тренировки?</p> <p>Как музыка воздействует на психоэмоциональное состояние?</p> <p>Раскройте понятие, содержание и значение релаксации.</p> <p>Каковы общие приемы по освоению техники релаксации?</p> <p>Перечислите основные правила выполнения мышечной релаксации.</p> <p>Как влияет произвольное расслабление мышц на организм человека?</p> <p>Разъясните содержание, цели и задачи ППФП.</p> <p>Расскажите о средствах и методах реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом и во внеучебное время.</p> <p>Какое значение имеют профессионально важные качества в подборе элементов ППФП?</p> <p>Изложите методику и назовите средства развития одного из важных прикладных навыков или психофизических качеств.</p> <p>Что такое производственная гимнастика?</p> <p>Назовите формы производственной гимнастики.</p> <p>Какие факторы труда влияют на содержание производственной гимнастики?</p> <p>Раскройте направленность физических упражнений физкультурной паузы.</p>

### **Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	Составьте конспект по теме «Методико-практические занятия (высокий уровень). Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины.
-----------------------	---

	Задачи профессиональной деятельности. » Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.
Сводная (обобщающая) таблица	Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Методико-практические занятия (высокий уровень). Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. » Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).

### **Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

- Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.  
 Укажите специфические функции физической культуры.  
 Какова социальная роль и значение спорта?  
 Назовите этапы становления физической культуры личности студента.  
 Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».  
 Представьте краткую характеристику реабилитационной физической культуры и ее видов.  
 Перечислите разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».  
 Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта?  
 Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.  
 Что является структурной единицей живого организма? Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?  
 Представьте характеристику костно-мышечной системы организма человека.  
 Каков механизм мышечного сокращения?  
 Разъясните роль крови как физиологической системы.  
 Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах деятельности.  
 Представьте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.  
 Каков путь транспорта кислорода в организме человека?  
 Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ДО, ЖЕЛ, МОД, жизненный индекс)?  
 Назовите основные структурные элементы нервной системы.  
 Расскажите о функциях головного и спинного мозга.  
 Каковы функции симпатической и парасимпатической нервных систем?  
 Какие изменения в системах крови и кровообращения происходят при мышечной работе?  
 Как изменяется система дыхания при мышечной работе?  
 Что меняется в системах пищеварения и выделения при мышечной работе?  
 Как происходит формирование двигательного навыка?  
 От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?  
 Каковы три составляющие понятия "здоровье"?  
 Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.  
 Каковы элементы здорового образа жизни?  
 Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.  
 Расскажите о принципах рационального питания.  
 Почему необходимо отказаться от вредных привычек и соблюдать правила личной и общественной гигиены?  
 Докажите положительную роль двигательной активности для здоровья человека.  
 Зачем нужно закаливание организма?  
 Определите трактовку определения работоспособности.  
 Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?  
 Как меняется работоспособность обучающегося в течение учебного дня?  
 Перечислите дополнительные причины, способствующие наступлению утомления.  
 Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?  
 Почему оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности?  
 Поясните влияние плавания на работоспособность.  
 Представьте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.  
 Какие средства физического воспитания вы знаете?  
 Какие методы применяются при обучении технике двигательного действия?  
 Охарактеризуйте равномерный, повторный, интервальный методы развития физических качеств.

Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?  
Расскажите об этапах в процессе обучения движениям.  
Какие методы применяются для развития силы?  
Какие бывают виды выносливости и особенности их развития?  
Поясните сущность таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость и способы их развития.  
В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?  
Из каких составляющих складывается подготовка спортсмена?  
Какие средства применяются в спортивной подготовке?  
Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.  
Какова роль разминки перед тренировкой?  
Как действует физическая нагрузка на организм человека?  
Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.  
Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.  
Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре и почему?  
Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?  
Какие существуют формы самостоятельных занятий?  
По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики?  
Каковы структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению?  
Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий?  
Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом.  
Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой?  
Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?  
Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.  
Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.  
Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса. Окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.  
Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?  
Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?  
Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.  
Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.  
Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?  
Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?  
Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?  
Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).  
В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?  
Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.  
Каким образом функционирует внутривузовская спортивная деятельность?  
Каким образом функционирует межвузовская спортивная деятельность?  
Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?  
Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?  
Назовите цель и задачи ППФП.  
Какие прикладные задачи, умения и навыки вырабатывает ППФП?  
Какие прикладные психические качества развиваются при регулярных занятиях физическими упражнениями?  
Какие факторы определяют содержание ППФП?  
Охарактеризуйте средства ППФП студентов.  
Расскажите об организации и формах ППФП в вузе.  
Расскажите о роли физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.  
Представьте определение производственной физической культуры.  
Перечислите цели и задачи производственной физической культуры.  
Каковы методические основы производственной физической культуры?  
Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?  
Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условия труда?  
Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?  
Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».  
Что такое двигательный динамический стереотип?  
Перечислите и кратко раскройте содержание этапов методики овладения двигательным действием.  
Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».  
Перечислите внешние признаки значительной и незначительной степени утомления.  
Назовите основные требования к методике проведения функциональных проб.  
Представьте краткую характеристику нагрузочных и безнагрузочных функциональных проб.  
Кратко изложите методику проведения функциональной пробы с приседаниями.

Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?

Раскройте понятие «физическое самовоспитание».

Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?

В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?

Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.

В чем причина включения в комплекс упражнений, коррегирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?

Объясните и технику выполнения пальминга.

Сформулируйте методику коррегирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.

Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий.

Раскройте основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики.

Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.

Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом.

Как определяется степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий?

Раскройте правила сохранения правильной осанки сидя, стоя, при ходьбе, поднятии тяжестей.

Раскройте содержание и значение коррегирующей гимнастики.

Раскройте понятие "физическое развитие".

Перечислите антропометрические показатели физического развития.

Перечислите известные вам нагрузочные функциональные пробы.

Какие пробы можно использовать при самоконтроле дыхательной системы?

Каковы особенности подготовительной части учебно-тренировочного занятия?

Что необходимо отражать в дневнике тренировок?

Расскажите о методике оценки быстроты.

Расскажите о методике оценки гибкости.

Перечислите упражнения и виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.

Объясните смысл понятий «регуляция», «саморегуляция», психоэмоциональных состояний.

Расскажите об общих приемах саморегуляции психоэмоциональных состояний.

Каковы правила построения аутогенной тренировки?

В чем особенности психомышечной тренировки?

Как музыка воздействует на психоэмоциональное состояние?

Раскройте понятие, содержание и значение релаксации.

Каковы общие приемы по освоению техники релаксации?

Перечислите основные правила выполнения мышечной релаксации.

Как влияет произвольное расслабление мышц на организм человека?

Разъясните содержание, цели и задачи ППФП.

Расскажите о средствах и методах реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом и во внеучебное время.

Какое значение имеют профессионально важные качества в подборе элементов ППФП?

Изложите методику и назовите средства развития одного из важных прикладных навыков или психофизических качеств.

Что такое производственная гимнастика?

Назовите формы производственной гимнастики.

Какие факторы труда влияют на содержание производственной гимнастики?

Раскройте направленность физических упражнений физкультурной паузы.

### **Вопросы для устных опросов**

Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры.

Виды физической культуры.

Социальная роль, функции физической культуры и спорта.

Физическая культура личности студента.

Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Основные анатомо-морфологические понятия. Опорно-двигательный аппарат.

Кровь. Кровеносная система. Дыхательная система.

Нервная система. Эндокринная и сенсорная системы.

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Значение физической культуры и спорта для развития личности, поддержание должного уровня физической подготовленности.

Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование — необходимое условие здорового образа жизни.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Методические принципы физического воспитания.

Средства физического воспитания.

Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям.

Развитие физических качеств.

Понятия общей и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.

Организация и структура отдельного тренировочного занятия.

Физические нагрузки и их дозирование.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.

Особенности самостоятельных занятий женщин.

Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.

Педагогический контроль. Самоконтроль. Методика самоконтроля физического развития.

Самоконтроль за функциональным состоянием организма.

Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.

Определение понятия «спорт».

Виды современного спорта.

Студенческий спорт.

Студенческие спортивные соревнования.

Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Производственная физическая культура, ее цель и задачи.

Методические основы производственной физической культуры.

Производственная физическая культура в рабочее время.

Физическая культура и спорт в свободное время.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Основы методики самомассажа.

Методика коррегирующей гимнастики для глаз.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности. Реализация общепедагогической функции.

Осуществление обучения, в т.ч. планирования учебных занятий, формирования универсальных учебных действий и мотивации к обучению.

Осуществление воспитательной деятельности.

Проектирование воспитательных программ.

Осуществление организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.

Формирование предметно-пространственной среды.

Осуществление контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Проведение оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Практика применения теоретических положений дисциплины. Перспективы развития дисциплины. Задачи профессиональной деятельности.

**Вопросы для письменного опроса (для проемжурочной аттестации)**

Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.
Укажите специфические функции физической культуры.
Какова социальная роль и значение спорта?
Назовите этапы становления физической культуры личности студента.
Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».
Представьте краткую характеристику реабилитационной физической культуры и ее видов.
Перечислите разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».
Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта?
Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.
Что является структурной единицей живого организма? Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?
Представьте характеристику костно-мышечной системы организма человека.
Каков механизм мышечного сокращения?
Разъясните роль крови как физиологической системы.
Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах деятельности.
Представьте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.
Каков путь транспорта кислорода в организме человека?
Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ДО, ЖЕЛ, МОД, жизненный индекс)?
Назовите основные структурные элементы нервной системы.
Расскажите о функциях головного и спинного мозга.
Каковы функции симпатической и парасимпатической нервных систем?
Какие изменения в системах крови и кровообращения происходят при мышечной работе?
Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
Что меняется в системах пищеварения и выделения при мышечной работе?
Как происходит формирование двигательного навыка?
От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
Каковы три составляющие понятия "здоровье"?
Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
Каковы элементы здорового образа жизни?
Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.
Расскажите о принципах рационального питания.
Почему необходимо отказаться от вредных привычек и соблюдать правила личной и общественной гигиены?
Докажите положительную роль двигательной активности для здоровья человека.
Зачем нужно закаливание организма?
Определите трактовку определения работоспособности.
Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?
Как меняется работоспособность обучающегося в течение учебного дня?
Перечислите дополнительные причины, способствующие наступлению утомления.
Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?



Почему оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности?
Поясните влияние плавания на работоспособность.
Представьте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.
Какие средства физического воспитания вы знаете?
Какие методы применяются при обучении технике двигательного действия?
Охарактеризуйте равномерный, повторный, интервальный методы развития физических качеств.
Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
Расскажите об этапах в процессе обучения движениям.
Какие методы применяются для развития силы?
Какие бывают виды выносливости и особенности их развития?
Поясните сущность таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость и способы их развития.
В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?
Из каких составляющих складывается подготовка спортсмена?
Какие средства применяются в спортивной подготовке?
Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.
Какова роль разминки перед тренировкой?
Как действует физическая нагрузка на организм человека?
Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.
Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.
Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре и почему?
Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?
Какие существуют формы самостоятельных занятий?
По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики?
Каковы структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению?
Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий?
Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом.
Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой?
Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?
Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.
Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.
Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса. Окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.
Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?
Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?
Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?
Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?
Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?
Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).
В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?
Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.
Каким образом функционирует внутривузовская спортивная деятельность?

Каким образом функционирует межвузовская спортивная деятельность?
Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?
Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
Назовите цель и задачи ППФП.
Какие прикладные задачи, умения и навыки вырабатывает ППФП?
Какие прикладные психические качества развиваются при регулярных занятиях физическими упражнениями?
Какие факторы определяют содержание ППФП?
Охарактеризуйте средства ППФП студентов.
Расскажите об организации и формах ППФП в вузе.
Расскажите о роли физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
Представьте определение производственной физической культуры.
Перечислите цели и задачи производственной физической культуры.
Каковы методические основы производственной физической культуры?
Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условия труда?
Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?
Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».
Что такое двигательный динамический стереотип?
Перечислите и кратко раскройте содержание этапов методики овладения двигательным действием.
Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».
Перечислите внешние признаки значительной и незначительной степени утомления.
Назовите основные требования к методике проведения функциональных проб.
Представьте краткую характеристику нагрузочных и безнагрузочных функциональных проб.
Кратко изложите методику проведения функциональной пробы с приседаниями.
Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
Раскройте понятие «физическое самовоспитание».
Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?
Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.
Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.
В чем причина включения в комплекс упражнений, корректирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?
Объясните и технику выполнения пальминга.
Сформулируйте методику корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.
Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий.
Раскройте основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики.
Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.
Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом.
Как определяется степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий?
Раскройте правила сохранения правильной осанки сидя, стоя, при ходьбе, поднятии тяжестей.
Раскройте содержание и значение корректирующей гимнастики.

Раскройте понятие "физическое развитие".
Перечислите антропометрические показатели физического развития.
Перечислите известные вам нагрузочные функциональные пробы.
Какие пробы можно использовать при самоконтроле дыхательной системы?
Каковы особенности подготовительной части учебно-тренировочного занятия?
Что необходимо отражать в дневнике тренировок?
Расскажите о методике оценки быстроты.
Расскажите о методике оценки гибкости.
Перечислите упражнения и виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.
Объясните смысл понятий «регуляция», «саморегуляция», психоэмоциональных состояний.
Расскажите об общих приемах саморегуляции психоэмоциональных состояний.
Каковы правила построения аутогенной тренировки?
В чем особенности психомышечной тренировки?
Как музыка воздействует на психоэмоциональное состояние?
Раскройте понятие, содержание и значение релаксации.
Каковы общие приемы по освоению техники релаксации?
Перечислите основные правила выполнения мышечной релаксации.
Как влияет произвольное расслабление мышц на организм человека?
Разъясните содержание, цели и задачи ППФП.
Расскажите о средствах и методах реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом и во внеучебное время.
Какое значение имеют профессионально важные качества в подборе элементов ППФП?
Изложите методику и назовите средства развития одного из важных прикладных навыков или психофизических качеств.
Что такое производственная гимнастика?
Назовите формы производственной гимнастики.
Какие факторы труда влияют на содержание производственной гимнастики?
Раскройте направленность физических упражнений физкультурной паузы.

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения по дисциплине**

##### **I. Учебно-методическое обеспечение**

**Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

### **Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермаковича. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

### **Периодические издания**

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://librucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)

Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)

Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)

Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)

Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))

Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)

Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)

Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)

Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

*Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)

OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)

Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)

Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)

OAPEN (<https://www.oapen.org/>)

Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)

Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)

Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)

ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)

Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

#### **Состав информационных справочных систем**

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)

Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)

Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)

Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

#### **Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

Банк России (<https://www.cbr.ru/>)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

#### **Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <http://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: ПЕДАГОГИКА

Индикаторы достижения компетенций:

1) ОПК-6.1 Осуществляет выбор психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учетом особых образовательных потребностей и особенностей обучающихся

2) ОПК-9.1 Выбирает современные информационные технологии для решения задачи профессиональной деятельности на основе понимания принципа их работы

Форма(ы) аттестации обучающихся: Экзамен

Текущий контроль успеваемости: два устных опроса и контрольная работа (состоит из двух ситуационных заданий и пяти вопросов для письменного опроса)

**Тема: Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Педагогика как наука о воспитании**

### Обязательная самостоятельная работа

Подготовка к устному опросу	Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Педагогика как наука о воспитании» Вопросы для подготовки к устному опросу: Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Воспитание как социальное и педагогическое явление. Цели воспитания. Предмет, понятия, структура педагогики.
Подготовка к контрольной работе	Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Педагогика как наука о воспитании» Вопросы для подготовки к письменному опросу: Приведите одно из определений педагогики и обоснуйте его. Как вы поняли, что является предметом педагогики? Какие функции выполняет педагогика? Назовите имена великих педагогов, внесших значительный вклад в развитие педагогики. На какие вопросы отвечает педагогика? С какими научными дисциплинами и как связана педагогика? Какие понятия и категории являются основными для педагогики: перечислите их и дайте определение. Назовите компоненты, составляющие структуру педагогики, и дайте им определение. Какие педагогические отрасли и дисциплины составляют систему педагогических наук? Перечислите их и дайте краткую характеристику. Как вы поняли, что такое инклюзивное образование? Ваше отношение к нему. Аргументируйте свою позицию. Как взаимосвязаны между собой основные категории и понятия педагогики?

### Рекомендуемая самостоятельная работа

Информационный блок	Составьте информационный блок по теме «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Педагогика как наука о воспитании» Качественно изготовленные информационные блоки могут служить дидактическим материалом для изучения темы в процессе самоподготовки. Информационный блок может включать таблицы, схемы, рисунки, методики исследования, выводы.
Сводная (обобщающая) таблица	Составьте сводную (обобщающую) таблицу по теме «Актуальные вопросы предмета дисциплины. Современные информационные технологии и программные средства, применяемые в контексте дисциплины. Педагогика как наука о воспитании» Краткость изложения информации характеризует способность к её свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал).

**Тема: Личность в воспитании. Психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учетом особых образовательных потребностей и особенностей обучающихся**

**Обязательная самостоятельная работа**

Подготовка к устному опросу	<p>Подготовьтесь к устному опросу в части темы «Личность в воспитании. Психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учетом особых образовательных потребностей и особенностей обучающихся»</p> <p>Вопросы для подготовки к устному опросу:</p> <p>Гуманизация педагогического взаимодействия как путь антропологизации педагогического процесса.</p> <p>Советы специалистов.</p> <p>Теории развития личности.</p> <p>Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды.</p> <p>Возраст в развитии и в воспитании личности. Психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учетом особых образовательных потребностей и особенностей обучающихся</p>
Подготовка к контрольной работе	<p>Подготовьтесь к контрольной работе в части темы «Личность в воспитании. Психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учетом особых образовательных потребностей и особенностей обучающихся»</p> <p>Вопросы для подготовки к письменному опросу:</p> <p>Что такое педагогическая антропология и антропологический подход в рассмотрении проблем воспитания и обучения ребенка? Обоснуйте свое понимание этих понятий собственными аргументами.</p> <p>Каковы пути гуманизации педагогического взаимодействия?</p> <p>Какими качествами должен обладать педагог, чтобы быть способным к диалогичному взаимодействию?</p> <p>Прокомментируйте основные принципы гуманной педагогики.</p> <p>Как вы поняли, какого педагога можно назвать фасилитатором?</p> <p>К какому взаимодействию относятся эти советы? Обоснуйте свой ответ.</p> <p>Каковы социальные и биологические факторы, влияющие на развитие личности? Объясните, в чем проявляется их влияние. Приведите конкретные примеры.</p> <p>Назовите известные теории развития личности. Выстройте систему доказательства или опровержения одной из теорий.</p> <p>На основе исторических знаний, художественной литературы и исторических фильмов попробуйте смоделировать типы личностей, которые были характерны для той или иной исторической эпохи.</p> <p>Что такое безопасность образовательной среды? Насколько зависит безопасность образовательной среды от деятельности педагога? Аргументируйте свой ответ.</p> <p>Что такое виктимизация? Какое отношение она имеет к тому, что происходит в образовательной среде? Возможно ли ей противостоять? Какими психолого-педагогическими направлениями это можно осуществить?</p> <p>Что такое безопасное сознание и поведение и в чем они проявляются? Можно ли их воспитать у детей? Если да, то как?</p> <p>Что такое здоровьесберегающие технологии и какое отношение они имеют к безопасности образовательной среды?</p> <p>Назовите возрастные периоды развития ребенка в психологии и педагогике. Раскройте основные новообразования и особенности каждого возраста. Постарайтесь объяснить, какое значение для педагога имеет знание этих особенностей.</p> <p>Можно ли учет возрастных особенностей детей в процессе воспитания и обучения считать законом, а не просто одним из важнейших условий? Докажите свою позицию.</p>

**Рекомендуемая самостоятельная работа**

Составление конспекта	<p>Составьте конспект по теме «Личность в воспитании. Психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учетом особых образовательных потребностей и особенностей обучающихся»</p> <p>Наиболее существенные положения изучаемого материала последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре источника информации. Записи следует вести четко, ясно.</p>
Графологическая структура	Составьте графологическую структуру по теме «Личность в воспитании. Психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том