

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сабировна
 Должность: Ведущий специалист отдела ИКТ
 Дата подписания: 23.03.2026 12:15:00
 Уникальный программный ключ:
 a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины Биомеханика двигательной деятельности

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 5

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u><Курс>.<Семестр на курсе></u>)	5 (3.1)		Итого	
Недель	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	30	30	30	30
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мавлиев Фанис Азгатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 26.03.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель освоения дисциплины: формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта системы фундаментальных знаний и практических умений в области биомеханики двигательной деятельности, позволяющих научно анализировать, оценивать и оптимизировать технику двигательных действий в избранном виде спорта, физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности для повышения эффективности, безопасности и индивидуальной адаптации педагогического процесса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Русский язык и культура речи	
2.1.2	Анатомия человека	
2.1.3	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2		
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.4		
2.2.5	Научно-методическая деятельность	
2.2.6	Учебная практика: педагогическая	
2.2.7	Производственная практика: преддипломная	
2.2.8	Производственная практика: тренерская	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции						
1.1	История развития биомеханики. Становление биомеханики Предмет, цели и задачи биомеханики /Тема/	5	0				
1.2	История развития биомеханики. Становление биомеханики Предмет, цели и задачи биомеханики /Лек/	5	2				
1.3	Направления биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Двигательный аппарат человека /Тема/	5	0				
1.4	Направления биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Двигательный аппарат человека /Лек/	5	2				
1.5	Биомеханика в различных видах спорта. Закономерности работы мышечного аппарата /Тема/	5	0				
1.6	Биомеханика в различных видах спорта. Закономерности работы мышечного аппарата /Лек/	5	2				
1.7	Кинематические характеристики движений /Тема/	5	0				
1.8	Кинематические характеристики движений /Лек/	5	2				
1.9	Закономерности работы мышечного аппарата /Тема/	5	0				

1.10	Закономерности работы мышечного аппарата /Лек/	5	2				
1.11	Двигательные качества человека. Биомеханические особенности различных видов спорта /Тема/	5	0				
1.12	Двигательные качества человека. Биомеханические особенности различных видов спорта /Лек/	5	2				
1.13	Возрастная биомеханика /Тема/	5	0				
1.14	Возрастная биомеханика /Лек/	5	2				
1.15	Морфологическая адаптация двигательного аппарата человека к различным нагрузкам. Спортивный отбор /Тема/	5	0				
1.16	Морфологическая адаптация двигательного аппарата человека к различным нагрузкам. Спортивный отбор /Лек/	5	2				
	Раздел 2. Практики						
2.1	Анализ положения тела /Тема/	5	0				
2.2	Анализ положения тела без движения и с движением /Пр/	5	4				
2.3	Анализ кинематических характеристик движения /Тема/	5	0				
2.4	Создание промера по рисунку, создание рисунка по промеру /Пр/	5	4				
2.5	Анализ силовых характеристик мышц при выполнении различных движений /Тема/	5	0				
2.6	Силовые показатели мышц плеча при сгибании рук с гантелями и мышц бедра при становой тяге /Пр/	5	4				
2.7	Анализ мощностных характеристик мышц /Тема/	5	0				
2.8	Анализ мощности мышц верхних и нижних конечностей /Пр/	5	4				
2.9	Анализ мощности мышц рук и кора /Тема/	5	0				
2.10	Анализ мощности мышц рук и кора /Пр/	5	4				
	Раздел 3. Самостоятельные работы						
3.1	Самостоятельное изучение тем /Тема/	5	0				
3.2	Самостоятельное изучение тем /Ср/	5	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Вклад Ф.П. Лесгафта и Н.А. Бернштейна в развитие биомеханики в нашей стране.
2. Предмет биомеханики как науки о движениях. Объект познания и область изучения.
3. Понятия о формах движения. Их разновидности.
4. Особенности механического движения человека. Почему система движений человека является многоуровневой?
5. Механическое движение в живых системах.
6. Общие и частные задачи в биомеханике
7. Реализация системно-структурного подхода к анализу движений человека.
8. Механическая обусловленность и рефлекторная природа движений человека.
9. Основные требования к методу исследования и к аппаратуре в биомеханике.
10. Биомеханические переменные и параметры.
11. Понятие об измерительной системе в исследованиях по биомеханике.

12. Датчики, наиболее часто используемые в исследованиях в биомеханике спорта.
13. Акселерометры и их применение в исследованиях по биомеханике.
14. Экспериментальные методы определения биомеханических параметров
15. Особенности применения оптических методов регистрации движений и их практическое значение
16. Киносъемка в биомеханике и его потенциальные возможности
17. Механоэлектрические методы определения биомеханических характеристик.
18. Тензодинамометрия в биомеханике и его отличие от оптических методов регистрации движений.
19. Электромиография его роль в исследованиях в биомеханике.
20. Опишите нагрузки по виду действия, оказываемые на человека во время занятий спортом.
21. Опишите основные виды деформаций тела, какие из этих видов встречаются в спорте?
22. Упругие деформации в спорте и их роль при выполнении определенных упражнений (на примере работы с отягощениями)
23. Биомеханические пары в спорте и примеры их возникновения во время выполнения упражнений.
24. Биомеханические цепи в спорте и примеры их возникновения во время выполнения упражнений.
25. Степени свободы в биомеханике спорта. Примеры ограничений степеней свободы во время выполнения движений.
26. Звенья тела как рычаги и маятники
27. Разновидности рычагов и особенности их работы на примере опорно-двигательного аппарата человека.
28. Условия равновесия и ускорения костных рычагов.
29. «Золотое правило» движения в биомеханике человека.
30. Современная модель мышцы в биомеханике спорта и ее элементы.
31. Механика мышечного сокращения.
32. Влияние внешнего сопротивления на механические показатели мышечного сокращения.
33. Охарактеризуйте механические условия тяги мышц
34. Охарактеризуйте анатомические условия тяги мышц
35. Охарактеризуйте физиологические условия тяги мышц
36. Разновидности работы мышц.
37. От каких факторов зависит результат приложения тяги мышцы в кинематической цепи.
38. Групповые взаимодействия мышц при выполнении упражнений.
39. Мышцы синергисты и антагонисты и их роль при выполнении двигательной задачи.
40. Взаимодействие групп мышц при различных внешних сопротивлениях.
41. Перенаправление напряжений мышц при выполнении движений с участием множества суставов (привести примеры)
42. Кинематические характеристики движений человека.
43. Системы отчета расстояния и времени: выбор тела отчета
44. Системы отчета расстояния и времени в спорте: выбор начала и направления отчета расстояния.
45. Основные способы определения (описания) движения точки и их применение в спорте.
46. Единицы отчета расстояния в биомеханике.
47. Пространственные характеристики движений тела: координаты точки, тела и системы.
48. Временные характеристики движений тела в биомеханике.
49. Пространственно-временные характеристики движения тела.
50. Кинематические особенности движений человека
51. Понятие об инертности. Инертность в движениях человека и его роль в спорте.
52. Масса и момент инерции тела.
53. Силовые характеристики движения.
54. Способы измерений силовых характеристик.
55. Статическое действие нагрузок в спорте.
56. Примеры динамического действия сил в спорте.
57. Классификация сил и их роль в спорте.
58. Момент силы и его учет в контактных видах спорта.
59. Сила тяжести и вес, его учет в различных видах спорта. Преимущества и недостатки избыточного веса в контактных видах спорта.
60. Силы сопротивления среды. Их роль в спорте и его учет в спортивной деятельности.
61. Реакция опоры и его отличия в различных видах спорта в зависимости от опорной поверхности.
62. Сила трения и его роль в скоростно-силовых видах спорта и в зимних видах спорта.
63. Внутренние относительно системы силы и их роль в формировании движения.
64. Динамические особенности движений человека и роль различных сил при решении двигательных задач.

5.2. Темы письменных работ

Биомеханический анализ спортивной техники на примере циклических локомоций: кинематика и динамика.

Влияние внешних сил (сопротивления воздуха, трения) на энергетические затраты и оптимизацию техники в избранном виде спорта.

Сравнительный биомеханический анализ техники классических и коньковых лыжных ходов.

Особенности биомеханического контроля и анализа движений для профилактики травматизма в спортивной деятельности.

Роль биомеханических знаний в спортивном отборе и ориентации на примере базовых двигательных качеств.

5.3. Фонд оценочных средств

ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ХОДЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция Трудовые функции (при наличии) Индикаторы достижения (ОПК-4) способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) А/03.6Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту А/01.5 Оценка данных физической подготовленности и возрастных особенностей типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятия адаптивной физической культурой А/02.5 Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Имеет опыт: Использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности. Проведения анатомического анализа физических упражнений (ОПК-7) способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, среднем общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) А/03.6Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту А/01.5 Оценка данных физической подготовленности и возрастных особенностей типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятия адаптивной физической культурой А/02.5 Контроль и оперативная коррекция выполнения двигательных действий инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья Знает: механические характеристики тела человека и его движений Умеет: определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития (ОПК-13) способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся. 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) А/01.6 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту А/01.5 Оценка данных физической подготовленности и возрастных особенностей типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятия адаптивной физической культурой В/01.6 Подбирать средства и методы тренировки соответствии с программой спортивной подготовки, принадлежностью к функциональному классу, возрастным-половыми и индивидуальными особенностями инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Имеет опыт: Использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности. Проведения анатомического анализа физических упражнений

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей). Выполнение заданий на этапе сдачи зачета по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов. Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета.

Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины Контролируемые разделы Код контролируемой компетенции Оценочное средство Уровни сформированности компетенции МОДУЛЬ 1. ОПК-4 тестовые задания практическая работа не аттестован низкий средний высокий 4 и менее 5– 6 7 – 8 9 – 10 ОПК-7 ситуационные задачи практическая работа не аттестован низкий средний высокий 4 и менее 5– 6 7 – 8 9 – 10 макс: 20 МОДУЛЬ 2. ОПК-7 тестовые задания практическая работа не аттестован низкий средний высокий 4 и менее 5– 6 7 – 8 9 – 10 ОПК-13 практическая работа доклад на заданную тему не аттестован низкий средний высокий 4 и менее 5– 6 7 – 8 9 – 10 макс: 20 ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ: 40 За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу: 10 ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ: 50

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции Форма оценивания Уровни сформированности компетенции ОПК-4 ОПК-7 ОПК-13 Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов – не аттестован – низкий – средний – высокий 0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50 макс: 50 баллов

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Этапы оценивания уровня сформированности компетенций Уровни сформированности компетенций Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины Не аттестован Низкий Средний Высокий 0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50 Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации Не аттестован Низкий Средний Высокий 0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50 Итоговая оценка сформированности компетенций Не аттестован Низкий Средний Высокий 50 и менее 51 – 65 66 – 84 85 – 100 При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка Традиционная оценка Уровень сформированности компетенции 50 и менее Неудовлетворительно Не аттестован 51 – 65 Удовлетворительно Низкий уровень 66 – 84 Хорошо Средний уровень 85 – 100 Отлично Высокий уровень

2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ Образцы

Тестовые задания

Оцениваемая компетенция Оцениваемый индикатор Тестовые вопросы ОПК-4 Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок 1. Какую теорию разработал ученый Н.А. Бернштейн, тем самым внося вклад в развитие биомеханики? а) маятниковую теорию; б) теорию мышечного сокращения; в) теорию управления движением; г) теорию акцептора действия. ОПК-7 Знает: механические характеристики тела человека и его движений Умеет: определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека 2. Из каких элементов складывается мышечное усилие? а) из суммы потоков эфферентной импульсации; б) из отношения удельного натяжения к площади поперечного сечения мышцы; в) из произведения удельного натяжения на площадь поперечного сечения мышцы; г) из разности мембранных потенциалов. 3. Какое максимальное число степеней свободы может иметь твердое тело в трехмерном пространстве? а) 1; б) 2; в) 4; г) 6. ОПК-13 Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок 4. Какое из нижеперечисленных выражений не отражает понятие об общем центре тяжести тела человека? а) точка, вокруг которой равномерно распределены все части тела; б) точка, к которой приложена равнодействующая всех сил тяжести частей тела; в) точка, во все стороны от которой силы тяжести не одинаковые; г) точка, во все стороны от которой силы тяжести взаимно уравниваются.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания Уровни оценивания Критерии оценивания Тестирование – не аттестован – низкий – средний – высокий 50% и менее 51% – 65 % 66 % – 84% 85% – 100%

Практические работы

Оцениваемая компетенция Оцениваемый индикатор Практические работы ОПК-13 Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Имеет опыт: Использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности. Проведения анатомического анализа физических упражнений – Анализ положения тела спортсмена. Определение устойчивости тела. – Влияние положения тела на условия устойчивости. – Режимы работы мышц, характер опоры при различных положениях тела. ОПК-4 Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Имеет опыт: Использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности. Проведения анатомического анализа физических упражнений – Анализ движения тела. Внешние силы и их векторные величины при выполнении движений. – Режимы работы мышц и их изменение в зависимости от фазы движения. ОПК-7 Знает: механические характеристики тела человека и его движений Умеет: определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития – Расчет динамических характеристик приземления. Определение сил, возникающих в момент приземления при взаимодействии с опорной поверхностью. – Оценка факторов, обуславливающих силу взаимодействия с опорной поверхностью

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания Уровни оценивания Критерии оценивания Практические работы Не аттестован (Не удовлетворительно)

Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Низкий (Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.

Средний (Хорошо) Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Высокий (Отлично) Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет

правильно, без ошибок, в установленное нормативом время.

Ситуационные задачи

Оцениваемая компетенция Оцениваемый индикатор Практические работы ОПК-7 Знает: механические характеристики тела человека и его движений Умеет: определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития 1. На Кубке конфедераций в 1997 году бразильский футболист Роберто Карлос забил один из самых известных голов в истории. После удара со штрафной дистанции до ворот (35 метров) вращающийся мяч летел со скоростью 137 км/ч. В последний момент он резко поменял траекторию полета, попав в ворота соперника. Определите, почему произошло изменение траектории полета мяча и какое физическое явление это объясняет? 2. Никита профессионально занимается легкой атлетикой. Каждый день он тренируется на стадионе, длина беговой дорожки которого – 400 м. Определите, чему будет равно перемещение спортсмена, если он финишировал через 68 секунд. ОПК-4 Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Имеет опыт: Исполнения анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности. Проведения анатомического анализа физических упражнений Профессиональный легкоатлет Максим готовится к Чемпионату России. Его рост равен 196 см, а его масса – 65 кг. Ежедневно он тренируется в манеже по 2,5 часа в день, при этом используя на тренировочных занятиях легкоатлетические шиповки. Коэффициент трения данной обуви с поверхностью дороги равен 0,19. Определите силу и ускорение, которые может развить спортсмен во время бега.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания Уровни оценивания Критерии оценивания Ситуационная задача Не аттестован (Не удовлетворительно) Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки. Низкий (Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя. Средний (Хорошо) Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок. Высокий (Отлично) Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике.

Темы докладов

Кинематические характеристики движений человека. 2. Способы измерений силовых характеристик. 3. Динамические особенности движений человека и роль различных сил при решении двигательных задач. 4. «Золотое правило» движения в биомеханике человека. 5. Звенья тела как рычаги и маятники

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания Уровни оценивания Критерии оценивания Доклад Не аттестован (Не удовлетворительно) Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки. Низкий (Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя. Средний (Хорошо) Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок. Высокий (Отлично) Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оцениваемая компетенция Оцениваемый индикатор Вопросы для промежуточной аттестации ОПК-4 Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Имеет опыт: Исполнения анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности. Проведения анатомического анализа физических упражнений Предмет биомеханики как науки о движениях. Объект познания и область изучения ОПК-13 Знает: морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие дифференцированный подход к планированию, характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения Умеет: Дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок Имеет опыт: Исполнения анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности. Проведения анатомического анализа физических упражнений Особенности применения оптических методов регистрации движений и их практическое значение ОПК-7 Знает: механические характеристики тела человека и его движений Умеет: определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития Степени свободы в биомеханике спорта. Примеры ограничений степеней свободы во время выполнения движений.

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания Уровни оценивания Критерии оценивания Устный опрос Не аттестован (Не удовлетворительно) Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки. Низкий (Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя. Средний (Хорошо) Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок. Высокий (Отлично) Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе

отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике
5.4. Перечень видов оценочных средств
1. Для текущего контроля успеваемости (в процессе изучения дисциплины): Тестовые задания (в форме закрытых вопросов с выбором ответа). Практические работы (например, анализ положения тела, расчет динамических характеристик). Ситуационные задачи (прикладные задачи с условием из спортивной практики). Доклад на заданную тему (письменная и/или устная форма). 2. Для промежуточной аттестации (на зачете): Устный (или письменный) ответ на вопросы билетов.
5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
6.1. Рекомендуемая литература
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Биохимия человека**

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 4

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u><Курс>.&u><Семестр на курсе></u>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	22	22	22	22
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Исакова Айгуль Тимербаевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование у выпускников общепрофессиональных компетенций, обеспечивающих знания, умения и навыки в области биохимических основ, механизмов и закономерностей влияния систематических занятий физическими упражнениями, необходимых для повышения работоспособности и совершенствования физических качеств занимающихся спортом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Знания и умения, полученные при изучении курсов химии и общей биологии общеобразовательной школы	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физиология человека	
2.2.2	Спортивная физиология	
2.2.3	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.2.4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
2.2.5	Основы антидопингового обеспечения	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-13: Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-13.4:Использует результаты медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий, развития физических качеств и повышения функциональных возможностей занимающихся различного пола и возраста

Знать:

методы медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий, показатели развития физических качеств и повышения функциональных возможностей занимающихся различного пола и возраста

Уметь:

соотносить методы исследования и показатели, с помощью которых осуществляется медико-биологический контроль для коррекции тренировочного процесса, развития физических качеств и повышения функциональных возможностей занимающихся различного пола и возраста

Владеть:

навыками анализа результатов медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий, развития физических качеств и повышения функциональных возможностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-13.5:Использует при организации занятий физической культуры и спорта научные знания в области биохимии человека и биохимии спорта

Знать:

- химический состав организма человека, современные научные представления о структурной организации макромолекул, взаимозависимости между их структурой и биологическими функциями;
- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, регуляцию биохимических процессов на молекулярном и клеточном уровне организации живой материи;
- основные пути обмена веществ в живых организмах, особенности интеграции различных звеньев метаболизма в организме человека, возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления

Уметь:

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов

Владеть:

- научными знаниями, адекватно отражающими морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание

	Раздел 1. Биохимия человека						
1.1	/Тема/	4	0				
1.2	Строение белков и ферментативный катализ. Этапы метаболизма и биологическое окисление. Обмен белков, углеводов, липидов /Лек/	4	8	ОПК-13.5-31 ОПК-13.5-У1			
1.3	Строение белков и ферментативный катализ. Этапы метаболизма и биологическое окисление. Обмен нуклеиновых кислот, белков, углеводов, липидов, водный и солевой обмен. Роль витаминов. Биохимия крови и мочи. /Пр/	4	18	ОПК-13.5-31 ОПК-13.5-У1 ОПК-13.5-В1	Л1.12 Л1.13 Л1.16Л2.1 Л2.4		
1.4	Строение белков и ферментативный катализ. Этапы метаболизма и биологическое окисление. Обмен нуклеиновых кислот, белков, углеводов, липидов, водный и солевой обмен. Роль витаминов. Биохимия крови и мочи. /Ср/	4	12	ОПК-13.5-31 ОПК-13.5-У1 ОПК-13.5-В1			
	Раздел 2. Биохимия спорта						
2.1	/Тема/	4	0				
2.2	Биохимия мышечного сокращения. Энергетическое обеспечение мышечного сокращения. биохимические механизмы развития утомления. биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. /Лек/	4	8	ОПК-13.4-31 ОПК-13.4-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.14 Л1.15 Л1.17Л2.2 Л2.3		
2.3	Биохимия мышечного сокращения. Энергетическое обеспечение мышечного сокращения. биохимические механизмы развития утомления. биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств. Биохимические закономерности адаптации. Биохимические основы питания спортсмена /Пр/	4	16	ОПК-13.4-31 ОПК-13.4-У1 ОПК-13.4-В1 ОПК-13.5-В1			
2.4	Биохимические механизмы развития утомления. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств. Биохимические закономерности адаптации. Биохимические основы питания спортсмена /Ср/	4	10	ОПК-13.4-31 ОПК-13.4-У1 ОПК-13.4-В1 ОПК-13.5-В1			
2.5	/Зачёт/	4	0	ОПК-13.4-31 ОПК-13.4-У1 ОПК-13.4-В1 ОПК-13.5-31 ОПК-13.5-У1 ОПК-13.5-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля

1. Биохимическое обоснование положительного влияния систематических занятий физическими упражнениями и спортом на здоровье и работоспособность человека в различные возрастные периоды.
2. Принцип сбалансированного питания с учетом энергозатрат для лиц, занимающихся спортом, и не спортсменов
3. Причины ограниченных аэробных возможностей у детей и подростков.
4. Направленность биохимических сдвигов при мышечной работе.
5. Последовательное использование энергетических субстратов при работе.
6. Особенности транспорта кислорода и его депонирование в мышцах.
7. Кислородная емкость крови.
8. Биохимические сдвиги в организме, вызываемые изменениями в белковом и водно-солевом обмене.
9. Кислородный запрос упражнения, кислородный долг и пути его погашения.
10. Биохимические изменения в организме при утомлении: нарушение баланса АТФ/АДФ, снижение энергетических веществ, ферментативной активности, нарушение пластического обмена, изменения pH среды, водно-солевого обмена.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Биологические функции белков.
2. Строение и классификация аминокислот.
3. Типы химических связей в молекуле белка. Пространственное строение белковой молекулы.
4. Амфотерность белков.
5. Высаливание и денатурация белков.
6. Классификация белков.
7. Строение и биологическая роль мононуклеотидов.
8. Строение и биологическая роль ДНК.
9. Строение и биологическая роль РНК.
10. Строение и биологическая роль глюкозы.
11. Строение и биологическая роль гликогена.
12. Строение и биологическая роль клетчатки.
13. Строение и биологическая роль жиров.
14. Общие закономерности строения жирных кислот.
15. Строение ферментов. Стадии ферментативного катализа.
16. Специфичность ферментов.
17. Кинетика ферментативного катализа.
18. Ингибиторы и активаторы ферментов.
19. Классификация и индексация ферментов.
20. Регуляция скорости ферментативных реакций.
21. Общая характеристика обмена веществ. Пищеварение и метаболизм. Переваривание и всасывание.
22. Строение и биологическая роль АТФ.
23. Ферменты тканевого дыхания.
24. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания.
25. Общая характеристика ГДФ-пути распада углеводов.
26. Превращение глюкозы и гликогена в пируват.
27. Окислительное декарбоксилирование пирувата.
28. Цикл трикарбоновых кислот.
29. Итоговое уравнение и биологическая роль гликолиза.
30. ГМФ-путь распада углеводов, его биологическая роль.
31. Регуляция обмена углеводов.
32. Переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте.
33. Окисление жирных кислот.
34. Образование и использование кетонных тел.
35. Синтез жирных кислот и жира.
36. Распад нуклеиновых кислот. Судьба азотистых оснований.
37. Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте.
38. Синтез белка.
39. Общие пути распада аминокислот.
40. Обезвреживание аммиака.
41. Биологическая роль витаминов. Основные причины гиповитаминозов.
42. Витамины В1, В2 и РР.
43. Витамины С и Р.
44. Витамины В12 и Вс.
45. Жирорастворимые витамины.
46. Общая характеристика мышечных клеток.
47. Химический состав саркоплазмы.
48. Строение и химический состав миофибрилл.
49. Механизм мышечного сокращения и расслабления.
50. Аэробный ресинтез АТФ.

51. Гликолитический ресинтез АТФ.
52. Креатинфосфатная реакция.
53. Соотношение между путями ресинтеза АТФ при мышечной работе разного характера.
54. Зоны относительной мощности работы.
55. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.
56. Молекулярные механизмы утомления.
57. Срочное и текущее восстановление. Алактатный и лактатный кислородный долг.
58. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация.
59. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.
60. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств.
61. Биохимические основы выносливости.
62. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости.
63. Срочная и долговременная адаптация. Тренировочный эффект.
64. Биологические принципы спортивной тренировки.
65. Биохимические основы питания.
66. Особенности питания спортсменов.
67. Задачи и методы биохимического контроля в спорте.
68. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок.
69. Объекты биохимических исследований при тестировании спортсменов.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов и презентаций

1. Обмен нуклеиновых кислот
2. Водно-минеральный обмен
3. Витамины.
4. Гормоны
5. Биохимия крови.
6. Биохимия почек и мочи
7. Биоэнергетика мышечной деятельности
8. Биохимические сдвиги в организме при мышечной работе. Молекулярные механизмы утомления
9. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы
10. Биохимические основы двигательных качеств
11. Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок
12. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе
13. Биохимические основы питания
14. Биохимический контроль в спорте

Требования к оформлению рефератов и презентаций.

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ. Общий объём работы – 10-15 страниц печатного текста на бумаге формата А4, на одной стороне листа. Реферат должен содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников) с указанием автора, названия, места издания, издательства, года издания. В начале реферата должно быть оглавление, в котором указываются номера страниц по отдельным главам. Во введении следует отразить место рассматриваемого вопроса в научной проблематике, его теоретическое и прикладное значение. (Обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора). Основная часть должна излагаться в соответствии с планом, четко и последовательно. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. Выводы (заключительная часть) должны содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п. В этой части автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы. Используемые литературные источники следует располагать в алфавитном порядке. На интернет ресурсы должны быть ссылки.

Требования к презентации

- презентация должна быть выполнена в программе Microsoft Power Point в формате ppt или pptx;
- объем презентации - около 10 слайдов;
- презентация должна включать титульный слайд; содержание; актуальность выбранной темы; цели и задачи, выделенные в реферате; основные тезисы реферата, иллюстрированные формулами, картинками, схемами, графиками; выводы; список литературы;
- указание номеров страниц, оформление подписей к иллюстрациям и другому графическому материалу;
- стандартное время на выступление с презентацией к реферату составляет 5-7 минут.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

1. Содержание белков в организме взрослого человека составляет:

- а) 8-10% в) 28-30%
- б) 15-17% г) 35-40%

2. Основной источник энергии при марафонском беге:

- а) аденилаткиназная реакция б) креатинфосфатная реакция
- в) гликолиз г) тканевое дыхание

3. Определите неправильный вариант ответа. Срочный тренировочный эффект – это биохимические сдвиги в организме,

наблюдаемые:

- а) во время работы и в течение 1-2 ч после ее завершения
 - б) через 5-6 час после работы
 - в) через 2-3 суток после работы
 - г) после многих лет занятий спортом
4. Под состоянием утомления понимают временное снижение:
- а) концентрации лактата в крови
 - б) потребления кислорода
 - в) концентрации мочевины в крови
 - г) работоспособности
5. Молекулы РНК содержат углеводов:
- а) галактозу
 - б) глюкозу
 - в) дезоксирибозу
 - г) рибозу
6. Углеводы обязательно содержат функциональные группы:
- а) альдегидную и аминную
 - б) альдегидную и карбоксильную
 - в) альдегидную и спиртовую
 - г) карбоксильную и спиртовую
7. В молекуле жира жирные кислоты соединяются с глицерином:
- а) водородными связями
 - б) ионными связями
 - в) пептидными связями
 - г) сложноэфирными связями
8. Пищеварительные ферменты относятся к классу:
- а) гидролаз
 - б) изомераз
 - в) оксидоредуктаз
 - г) трансфераз
9. В клетке тканевое дыхание протекает:
- а) в митохондриях
 - б) в рибосомах
 - в) в цитоплазме
 - г) в ядре
10. Конечным продуктом анаэробного распада глюкозы является:
- а) альфа-кетоглутаровая кислота
 - б) молочная кислота
 - в) пировиноградная кислота
 - г) щавелево-уксусная кислота
11. Конечными продуктами полного окисления жиров являются:
- а) глицерин и жирные кислоты
 - б) глицерин и кетокислоты
 - в) кетоновые тела
 - г) углекислый газ и вода
12. Цинга возникает при дефиците в организме витамина:
- а) А
 - б) В1
 - в) В2
 - г) С
13. Гормоны выполняют в организме функцию:
- а) каталитическую
 - б) защитную
 - в) регуляторную
 - г) транспортную
14. Сократительными элементами мышцы являются:
- а) лизосомы
 - б) миофибриллы
 - в) митохондрии
 - г) рибосомы
15. Максимальное потребление кислорода (МПК) у хорошо тренированных спортсменов составляет:
- а) 0,2-0,3 л/мин
 - б) 1-2 л/мин
 - в) 3-4 л/мин
 - г) 6-7 л/мин
16. Время разветвления креатинфосфатной реакции:
- а) 1-2 с.
 - б) 20-30 с.
 - в) 1-2 мин.
 - г) 3-4 мин.
17. Максимальное повышение кислотности наблюдается при работе в зоне:
- а) максимальной мощности
 - б) субмаксимальной мощности
 - в) большой мощности
 - г) умеренной мощности
18. Субстраты, израсходованные во время работы, восстанавливаются в последовательности:
- а) белки, жиры, креатинфосфат
 - б) жиры, креатинфосфат, белки
 - в) креатинфосфат, углеводы, жиры
 - г) углеводы, жиры, креатинфосфат
- Практические работы**
1. Биохимические изменения в организме при работе различного характера
- а) изменения обмена веществ в организме в связи с мышечной деятельностью
 - б) запасы энергетических веществ в организме, механизмы их использования для обеспечения мышечной работы
 - в) показатели биохимических сдвигов при мышечной работе.
2. Биохимические закономерности адаптации к мышечной деятельности
- а) кумулятивные биохимические изменения под влиянием систематической мышечной тренировки, их специфичность в зависимости от направленности тренировки
 - б) закономерности развития адаптационных биохимических изменений: правильное соотношение работы и отдыха, принцип сверхотягощения, принцип специфичности, цикличность и обратимость адаптационных изменений
 - в) биохимическое обоснование применения средств и методов, усиливающих адаптационные биохимические изменения.
 - г) последовательность биохимических изменений при систематической тренировке.
3. Обмен белков
- а) превращение белков в желудочно-кишечном тракте
 - б) пути использования и превращения аминокислот в организме
 - в) дезаминирование, переаминирование, декарбоксилирование аминокислот
 - г) обезвреживание и транспорт аммиака в организме, образование мочевины.
4. Биохимия жидких сред организма. Биохимия крови и мочи
- а) Общая характеристика и биологические функции крови.
 - б) Химический состав крови. Форменные элементы крови. Кислотно-щелочной баланс. Буферные действие крови.
 - в) Общая характеристика почек и механизм образования мочи. Химический состав мочи. Патологические компоненты мочи.
5. Жиры и жироподобные вещества в живой системе.
- а) Строение, роль жиров.

- б) Метаболизм жиров и жироподобных веществ. β -окисление жирных кислот. Образование кетоновых тел.
- в) Строение и свойства нейтральных жиров. Фосфолипиды, строение, важнейшие представители.
- г) Переваривание липидов в желудочно-кишечном тракте. Роль желчных кислот. Особенности всасывания продуктов распада липидов.
6. Биохимические закономерности восстановления в спорте.
- а) Особенности биохимических процессов в период отдыха.
- б) «Срочное» и «отставленное» восстановление. Биохимические механизмы образования и «оплаты» кислородного долга.
- в) Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Гетерохронность восстановления разных показателей обмена.
- г) Биохимические факторы, определяющие развитие силы. Биохимическое обоснование направленности тренировочных нагрузок для развития силы.
- д) Биохимические процессы и химизм органов, от которых зависит быстрота. Обоснование методов ее развития.
- е) Общая выносливость и ее метаболические основы. Биохимическое обоснование методов развития выносливости
- Ситуационные задания
1. Определите, в какой последовательности будут использоваться разные источники энергии в скелетных мышцах при беге на дистанцию 10 км, начиная с первых секунд работы и до завершения дистанции. Ответ обоснуйте.
2. В моче больного обнаружены кетоновые тела. Установите возможные причины кетонурии. Какие дополнительные биохимические анализы мочи и крови необходимо провести, чтобы выяснить причину кетонурии. Назовите состояние организма, при которых может наблюдаться кетонурия.
3. У подростка снижена способность к выполнению физической работы. При исследовании биоптата мышц было выявлено, что концентрация карнитина в ткани меньше нормы в несколько раз. В митохондриях клеток мышц обнаружены вакуоли жира. Каковы возможные причины такого состояния? Объясните роль карнитина в этом процессе.
4. Во время выполнения интенсивной мышечной работы концентрация лактата в крови повышается, а затем в период покоя концентрация лактата в крови снижается. Почему это происходит? Каким превращениям подвергается лактат в печени в период восстановления после интенсивной мышечной работы?
5. К мышце подвесили груз. Как при этом изменится ширина Н-полосы саркомера? Ответ обоснуйте?

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование – форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа – является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство

Критерии экспертного оценивания

Уровни оценивания

Практическая работа

Студент имеет отдельные представления об изученном материале;

не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки;

практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Не аттестован (Неудовлетворительно)

Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;

практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Низкий уровень (Удовлетворительно)

Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок;
умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Средний уровень (Хорошо)

Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы;
свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно,
без ошибок, в установленное нормативом время.

Высокий уровень (Отлично)

Ситуационная задача

Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы. Не аттестован (Неудовлетворительно)

Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы;
в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Низкий уровень (Удовлетворительно)

Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки. Средний уровень (Хорошо)

Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий;
в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания;
правильно выполняет анализ ошибок.

Высокий уровень (Отлично)

Тестовые задания

Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий

Не аттестован (Неудовлетворительно)

Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий

Низкий уровень (Удовлетворительно)

Правильно выполнено 66 % – 84%

Средний уровень (Хорошо)

Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий

Высокий уровень (Отлично)

Ответ на устный вопрос

Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций.

Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал.

Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

Не аттестован (неудовлетворительно)

Студент показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки.

В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства.

На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания. Низкий уровень (Удовлетворительно)

Студент показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного и практического материала.

Ответ построен логично, привлекается информативный и иллюстративный материал, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части.

Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса.

Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности.

Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.

Средний уровень (Хорошо)

Студент показывает высокий уровень компетентности, знание материала, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их.

Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы.

На вопросы отвечает уверенно, по существу.

Высокий уровень (Отлично)

Доклад на заданную тему

Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.

Не использованы информационные технологии (Power Point). В представленной информации имеются ошибки. Нет ответов на заданные вопросы.

Коммуникативные навыки не демонстрируются или их уровень очень низкий.

Не аттестован (Неудовлетворительно)

Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.

Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин.

Используются информационные технологии, но качество презентации низкое: отсутствует наглядность и логика изложения информации, восприятие информации затруднено.

В представленной информации имеются ошибки. Ответы на заданные вопросы вызывают затруднение и/или отвечает только на элементарные вопросы.

Демонстрирует достаточные для восприятия информации коммуникативные навыки.

Низкий (Удовлетворительно)

Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы.

Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.

Использованы информационные технологии (Power Point), удовлетворительное качество презентации: материал изложен ясно и логично, достаточный уровень наглядности для восприятия информации. Ответы на вопросы полные и/или частично полные.

Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживая внимание аудитории

Средний (Хорошо)

Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.

Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана.

Использовано более 5 профессиональных терминов.

Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Качество презентации:

высокий уровень наглядности и логика изложения материала способствуют

эффективному восприятию информации. Отсутствуют ошибки в представляемой информации. Отвечает на вопросы полно, с приведением примеров и/или пояснений.

Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и

вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада.

Высокий (Отлично)

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы зачета. Каждый билет включает 1 теоретический вопрос и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, тестовое задание).

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ершов Ю. А.	Биохимия человека: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Капилевич Л. В., Дьякова Е. Ю., Кошельская Е. В., Андреев В. И.	Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Красников А. С., Мызина С. Д.	Биохимия: структурная организация аминокислот и белков: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4	Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В.	Биохимия спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.5	Ершов Ю. А., Зайцева Н. И., Щукин С. И.	Биохимия: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.6	Кривенцев Ю. А., Никулина Д. М.	Биохимия: строение и роль белков гемоглобинового профиля: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.7	Кулиненко О. С., Лапшин И. А.	Биохимия в практике спорта	Москва: Спорт-Человек, 2017
Л1.8	Барышева Е. С.	Биохимия: учебное пособие	Оренбург: ОГУ, 2017
Л1.9	Суханова Г. А., Спирина Л. В., Кузьменко Д. И., Акбашева О. Е.	Медицинская биохимия: принципы измерительных технологий в биохимии: учебное пособие	Томск: СибГМУ, 2018
Л1.10	Кулиненко О. С., Лапшин И. А.	Биохимия в практике спорта	Москва: Спорт-Человек, 2019
Л1.11	Алимов А. М., Галиева А. М., Закирова Л. А.	Биохимия в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений	Казань: КГАВМ им. Баумана, 2016
Л1.12	Власов В. Н.	Биохимия человека: сб. учеб.-метод. материалов	Тольятти: ТГУ, 2011
Л1.13	Артёмова Э. К.	Химия. Биохимия человека	Воронеж: ВГАС, 2014
Л1.14	Лиходеева В. А.	Биохимия мышечной деятельности: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л1.15	Барышева Е. С.	Биохимия пищеварения и питания: учебное пособие для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 06.03.01 биология_x000d_	Оренбург: ОГУ, 2018
Л1.16	Коновалова И. Э.	Биохимия человека: курс лекций	Уфа: БИФК, 2020
Л1.17	Гилеп И. Л., Базулько А. С., Ильюттик А. В., Рубченя И. Н.	Биохимия мышечной деятельности в спорте	Минск: БГУФК, 2019

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ершов Ю. А.	Биохимия человека: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Осипова Г. Е., Сычева И. М., Осипов А. В.	Биохимия спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.3	Легкая Е. Ф.	Биохимия спорта в таблицах: атлас	Сочи: СГУ, 2024
Л2.4	Ширяева О. Ю.	Биохимия человека: рабочая тетрадь для студентов очного и заочного обучения направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)	Оренбург: ОГПУ, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1. 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)

6.3.1.5	5. Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». Доступ: https://lib.sportacadem.ru/ .
6.3.2.2	2. Договоры № 44 и № 45 от 13.02.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 13.02.2025 по 12.02.2026 к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: https://e.lanbook.com/ .
6.3.2.3	3. Договор № 451 от 15.08.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 15.08.2025 по 14.08.2026 к образовательной платформе «ЮРАЙТ». Доступ: https://urait.ru/ .
6.3.2.4	4. Договор № 332-П от 06.12.2024 и № 200910305125100035 от 05.12.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ: https://eivis.ru/ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Е303 (потокковая аудитория для лекционных занятий):
7.2	Компьютер ICL RAY с доступом к Интернету,
7.3	Проектор SONOC,
7.4	Экран настенный Projecta,
7.5	Акустическая система,
7.6	ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету.
7.7	
7.8	D115:
7.9	Персональный компьютер ICL RAY с доступом к Интернету,
7.10	ЖК телевизор LG 55LM620T,
7.11	Акустическая система Sven,
7.12	Магнитно-маркерная доска,
7.13	Настенные стенды по химии (периодическая система химических элементов Д.И.Менделеева, таблица растворимости химических веществ, электрохимический ряд напряжения металлов, строение ДНК).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Рекомендации по подготовке к практическому занятию Студентам следует: - приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию; - до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия; - при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы; - в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения; - на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю. Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины

Физиология человека

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

5 ЗЕТ

Часов по учебному плану

180

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 4

аудиторные занятия

64

самостоятельная работа

80

часов на контроль

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16	32	32
Лабораторные	16	16	32	32	48	48
Итого ауд.	32	32	48	48	80	80
Контактная работа	32	32	48	48	80	80
Сам. работа	40	40	24	24	64	64
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	108	108	180	180

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Исхакова Айгуль Тиммербаевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование у выпускников общепрофессиональных компетенций, обеспечивающих знания, умения и навыки в области физиологии человека, принципов и закономерностей функционирования основных систем органов организма человека, регуляторных механизмов обеспечения гомеостаза, ознакомление с принципами системной организации, дифференциации, интеграции функций организма, применение полученных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Биомеханика двигательной деятельности	
2.2.2	Спортивная физиология	
2.2.3	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.2.4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
2.2.5	Основы антидопингового обеспечения	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста	

Знать:

анатомо-морфологические, физиологические особенности занимающихся физической культурой и спортом с учетом пола и возраста; физиологические механизмы регуляции деятельности органов и систем, обеспечивающих компенсаторно-приспособительные реакции организма человека

Уметь:

использовать знания о возрастно-половых анатомо-морфологических, физиологических особенностях развития занимающихся физической культурой и спортом, механизмах регуляции деятельности органов и систем организма человека, обеспечивающих компенсаторно-приспособительные реакции организма человека при организации занятий физической культуры и спорта

Владеть:

навыками организации занятий физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых анатомо-морфологических, физиологических особенностей развития занимающихся, компенсаторно-приспособительных возможностей их организма

ОПК-1.3:Осуществляет постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, функциональной подготовленности

Знать:

методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности и состояния физиологических систем занимающихся физической культурой и спортом

Уметь:

использовать методы измерения, оценки физического развития и функциональной подготовленности занимающихся для осуществления контроля за их состоянием

Владеть:

навыками осуществления контроля уровня физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Физиология возбудимых образований, нервной системы, мышц и ВНД						
1.1	Физиология возбудимых образований, нервной системы, мышц и ВНД /Тема/	3	0				

1.2	Физиология возбуждения. Физиология нервной системы. Физиология нейромоторного аппарата. Физиология ВНД. /Лек/	3	16	ОПК-1.2-31 ОПК-1.3-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4		
1.3	Физиология возбуждения. Физиология нервной системы. Физиология нейромоторного аппарата. Физиология ВНД. /Лаб/	3	16	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1			
1.4	Физиология возбуждения. Физиология нервной системы. Физиология нейромоторного аппарата. Физиология ВНД. /Ср/	3	40	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1			
	Раздел 2. Физиология анализаторов и висцеральных систем						
2.1	Физиология анализаторов и висцеральных систем /Тема/	4	0				
2.2	Физиология зрительного, слухового, вестибулярного, двигательного, тактильного анализаторов. Физиология крови и сердечно-сосудистой системы. Физиология дыхания, пищеварения, мочевого выделения. Обмен веществ и энергии. Физиология эндокринных систем. /Лек/	4	16	ОПК-1.2-31 ОПК-1.3-31			
2.3	Физиология зрительного, слухового, вестибулярного, двигательного, тактильного анализаторов. Физиология крови и сердечно-сосудистой системы. Физиология дыхания, пищеварения, мочевого выделения. Обмен веществ и энергии. Физиология эндокринных систем. /Лаб/	4	32	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1 ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1			
2.4	Физиология зрительного, слухового, вестибулярного, двигательного, тактильного анализаторов. Физиология крови и сердечно-сосудистой системы. Физиология дыхания, пищеварения, мочевого выделения. Обмен веществ и энергии. Физиология эндокринных систем. /Ср/	4	24	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1			
2.5	/Экзамен/	4	36	ОПК-1.2-31 ОПК-1.2-У1 ОПК-1.2-В1 ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для проведения текущего контроля

1. Внутренняя среда организма, гомеостаз и его значение. Механизмы регуляции функций организма.
2. Понятие о раздражимости, возбудимости, возбуждении и торможении, раздражителях. Классификация раздражителей.
3. Активный и пассивный транспорт ионов через мембрану клетки.
4. Мембранный потенциал покоя, природа его возникновения.
5. Потенциал действия, природа его возникновения
6. Кривая волны возбуждения, ее периоды
7. Изменение возбудимости на фоне волны возбуждения
1. Нейрон – структурная и функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов: сенсорные, моторные, интернейроны. Функциональное значение сомы и отростков нейронов. Организация нейронов в нервные сети.

2. Нервные центры, примеры, свойства нервных центров. Принципы координированной деятельности нервных центров: принцип воронки, принцип иррадиации, принцип индукции, принцип доминанты А.А. Ухтомского.
3. Морфологическая и функциональная классификация нервных волокон. Особенности распространения возбуждения по нервным волокнам.
4. Синапсы, их строение и классификация. Свойства синапсов: одностороннее проведение возбуждения, синаптическая задержка, быстрая утомляемость, чувствительность к гипоксии и действию фармакологических веществ. Проведение возбуждения через химические и электрические синапсы.
5. Рефлекс и рефлекторная дуга, ее анализ. Рефлекторное кольцо. Классификация рефлексов. Рецептивные поля. Время рефлексов.
1. Отделы нервной системы: центральный и периферический (соматический и вегетативный).
2. Морфо-функциональные особенности спинного мозга. Спинальные рефлексы. Роль спинного мозга в регуляции движений и вегетативных функций.
3. Функциональные особенности продолговатого мозга. Рефлексы, осуществляемые на уровне продолговатого мозга и моста.
4. Функциональные особенности среднего мозга. Мезэнцефальные рефлексы. Роль среднего мозга в регуляции тонуса скелетных мышц.
5. Морфо-функциональные особенности мозжечка. Связи коры мозжечка. Роль мозжечка в регуляции тонуса скелетных мышц
6. Структуры промежуточного мозга и их функциональное значение.
7. Базальные ганглии, их связи и функциональное значение.
8. Кора больших полушарий, основные функции. Сенсорные, ассоциативные и моторные зоны. Локализация функций в коре.
9. Автономная (вегетативная) нервная система, ее морфофункциональные особенности.
1. Учение о ВНД. Условные рефлексы, их характеристика. Условия и механизм образования условного рефлекса. Значение конвергенции при формировании условных рефлексов.
2. Торможение условных рефлексов, виды и значение.
3. Учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности. Особенности ВНД человека
4. Типы поведенческих реакций. Понятие о функциональной системе поведенческого акта по П.К. Анохину
5. Память, ее виды, процессы и механизмы.
6. Физиологические основы сна. Стадии сна. Механизм сна и бодрствования.
1. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Структура и функции анализаторных систем. Рецепторы, их классификация и свойства.
2. Зрительный анализатор. Светопреломляющий и светочувствительный аппараты глаза, их функции и патология. Теории цветового зрения. Механизмы адаптации в зрительном анализаторе.
3. Слуховой анализатор. Передача звуковых колебаний к кортиевоу органу улитки. Восприятие силы и тона слухового раздражения. Значение реакций слухового анализатора при двигательной деятельности.
4. Структурно-функциональная характеристика вестибулярного анализатора. Его роль при спортивной деятельности. Регуляция равновесия.
5. Физиологические основы анализа мышечного чувства. Роль двигательной сенсорной системы в управлении движениями.
6. Кожный анализатор. Классификация кожных рецепторов, механизм рецепции различных видов кожных раздражений. Адаптация, внешние и внутренние факторы ее обеспечивающие.
7. Структурно-функциональная характеристика обонятельного анализатора. Восприятие запахов.
8. Структурно-функциональная характеристика вкусового анализатора. Восприятие вкусовых раздражений.
1. Виды мышечной ткани, их свойства (возбудимость, проводимость, сократимость, автоматия)
2. Строение скелетных мышечных волокон. Механизм сокращения мышечного волокна.
3. Ответная реакция мышцы на одиночное и ритмическое раздражение. Тетанус, его виды. Явление суперпозиции. Анализ кривой одиночного сокращения.
4. Биомеханические характеристики мышц: эластичность, вязкость, сила мышц. Факторы, влияющие на силу мышечного сокращения.
5. Режимы сокращения скелетных мышц: изометрический, изотонический и ауксотонический.
6. Работа мышц. Утомление мышц. Проявление утомления. Причины утомления.
7. Двигательные (нейромоторные) единицы, их виды и свойства.
8. Красные и белые мышечные волокна, особенности энергетики их сокращения.
9. Строение и функциональные особенности гладких мышц.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие о раздражимости, возбудимости, возбуждении и торможении, раздражителях. Классификация раздражителей.
2. Биоэлектрические процессы в возбудимых тканях: мембранный потенциал, потенциал действия, их природа возникновения.
3. Морфологическая и функциональная классификация нервных волокон. Свойства нервных волокон.
4. Классификация синапсов. Проведение возбуждения через центральные синапсы.
5. Рефлекс и рефлекторная дуга, ее анализ. Рефлекторное кольцо. Классификация рефлексов. Рецептивные поля. Время рефлексов.
6. Интегрирующая и координирующая роль нервной системы. Взаимодействие рефлексов. Принципы координации функций в организме.
7. Морфо-функциональные особенности спинного мозга. Спинальные рефлексы. Роль спинного мозга в регуляции

движений и вегетативных функций.

8. Функциональные особенности продолговатого мозга. Рефлексы, осуществляемые на уровне продолговатого мозга и моста.

9. Функциональные особенности среднего мозга. Мезэнцефальные рефлексы. Роль среднего мозга в регуляции тонуса скелетных мышц.

10. Морфо-функциональные особенности мозжечка. Связи коры мозжечка. Роль мозжечка в регуляции тонуса скелетных мышц.

11. Структуры промежуточного мозга и их функциональное значение.

12. Базальные ганглии, их связи и функциональное значение.

13. Морфо-функциональные принципы организации коры больших полушарий. Основные функции коры больших полушарий. Ассоциативные и проекционные зоны полушарий. Локализация функций в коре. Ритмическая активность коры больших полушарий (электрокортикография, электроэнцефалография).

14. Вегетативная нервная система, ее морфофункциональные особенности.

15. Строение скелетных мышечных волокон. Механизм сокращения мышечного волокна.

16. Ответная реакция мышцы на одиночное и ритмическое раздражение. Тетанус, его виды. Явление суперпозиции. Анализ кривой одиночного сокращения.

17. Биомеханические характеристики мышц: эластичность, вязкость, сила мышц. Режимы сокращения скелетных мышц: изометрический, изотонический и аусотонический. Работа мышц. Утомление мышц. Проявление утомления.

Причины утомления.

18. Двигательные единицы, их виды и свойства.

19. Строение и функциональные особенности гладких мышц.

20. Учение о ВНД. Условные рефлексы, их характеристика. Условия и механизм образования условного рефлекса. Значение конвергенции при формировании условных рефлексов.

21. Торможение условных рефлексов, виды и значение.

22. Память, ее виды и механизмы.

23. Физиологические основы сна. Стадии сна. Механизм сна и бодрствования.

24. Учение И.П.Павлова о типах высшей нервной деятельности. Особенности ВНД человека

25. Типы поведенческих реакций. Понятие о функциональной системе поведенческого акта по П.К. Анохину.

26. Структура и функции анализаторных систем. Процессы, осуществляемые при работе анализатора. Рецепторы, их классификация и свойства. Потенциалы, возникающие в рецепторах при раздражении.

27. Кожный анализатор. Классификация кожных рецепторов, механизм рецепции различных видов кожных раздражений. Адаптация, внешние и внутренние факторы ее обеспечивающие.

28. Зрительный анализатор. Светопреломляющий и светочувствительный аппараты глаза, их функции и патология. Теории цветового зрения. Механизмы адаптации в зрительном анализаторе.

29. Структурно-функциональная характеристика вестибулярного анализатора. Ее роль при спортивной деятельности. Регуляция равновесия.

30. Структурно-функциональная характеристика обонятельного анализатора. Восприятие запахов.

31. Структурно-функциональная характеристика вкусового анализатора. Восприятие вкусовых раздражений.

32. Физиологические основы анализа мышечного чувства. Роль двигательной сенсорной системы в управлении движениями.

33. Слуховой анализатор. Передача звуковых колебаний к кортиевому органу улитки. Восприятие силы и тона слухового раздражения. Значение реакций слухового анализатора при двигательной деятельности.

34. Внутренняя среда организма. Гомеостаз и механизмы его поддержания. Состав и свойства плазмы.

35. Физиологическая роль эритроцитов. Свойства эритроцитов. Гемоглобин. Виды и соединения гемоглобина, значение гемоглобина. Группы крови систем АВ0, Rh-фактора. Правила переливания крови.

36. Физиологическая роль различных видов лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Свойства и функции лейкоцитов. Иммуитет, виды и их характеристика.

37. Физиологическая роль тромбоцитов. Свойства тромбоцитов, обеспечивающие гемостаз и фибринолиз. Понятие о гемостазе. Факторы свертывания крови.

38. Сердце, его физиологическая роль в системе кровообращения. Сердечный цикл. Свойства сердечной мышцы (возбудимость, проводимость, сократимость, автоматия).

39. Нервная и гуморальная регуляция сердечной деятельности. Уровни регуляции. Влияние экстракардиальных нервов (блуждающего и симпатического) на сердце. Гуморальные факторы, стимулирующие и угнетающие деятельность сердца. Изменение сердечной деятельности при физической нагрузке.

40. Сердечные рефлексы. Рефлексогенные зоны сердечных рефлексов. Сопряженные сердечно-сосудистые рефлексы.

41. Функциональная характеристика различных типов кровеносных сосудов. Показатели гемодинамики (объемная и линейная скорости кровотока, давление крови, артериальный пульс, скорость кругооборота крови) и их характеристика. Влияние мышечной нагрузки на показатели гемодинамики.

42. Нервная и гуморальная регуляция сосудистого тонуса. Вазоконстрикторные и вазодилаторные эфферентные волокна. Рефлексы с сосудистых рефлексогенных зон регулирующие артериальное давление. Сосудосуживающие и сосудорасширяющие вещества.

43. Физиологическая роль лимфатической системы. Лимфообразование, лимфоотток. Значение гидростатического и онкотического давления крови в лимфообразовании.

44. Механизм вдоха и выдоха. Внешнее дыхание. Диффузия газов через мембрану альвеол и связь их с кровью.

Кислородная емкость крови. Зависимость диссоциации оксигемоглобина от t_0 , pH, P_{O_2} , P_{CO_2} . Перенос газов кровью. Обмен газов в легких и тканях.

45. Дыхательный центр, его многоуровневость. Автоматия бульбарного дыхательного центра. Произвольное дыхание. Рефлекторные влияния на дыхательный центр. Постоянные и эпизодические дыхательные рефлексы. Изменение

дыхания при физической нагрузке.

46. Функции почек. Нефрон, как структурно-функциональная единица почек. Функции различных отделов нефрона.

Юкстагломерулярный аппарат почек, его функция. Механизм мочеобразования и мочевыделения, их регуляция.

47. Пищеварение как сложный физиологический процесс. Функции пищеварительной системы. Методы исследования пищеварения, заслуги И.П. Павлова в изучении пищеварения.

48. Пищеварение в ротовой полости и его регуляция.

49. Пищеварение в желудке, его регуляция.

50. Роль поджелудочной железы в пищеварении. Состав и свойства панкреатического сока. Регуляция секреции поджелудочной железы.

51. Роль печени в пищеварении. Желчь, ее свойства и значение. Регуляция желчеобразования и желчевыделения.

Пищеварение в двенадцатиперстной кишке. Взаимосвязь между действием пищеварительных желез.

52. Пищеварение в тонком кишечнике. Всасывательная и моторная функции кишечника.

53. Пищеварение в толстом кишечнике.

54. Понятие об эндокринных железах и гормонах. Взаимосвязь желез внутренней секреции.

55. Эндокринная функция адено- и нейрогипофиза, ее регуляция. Значение гормонов гипофиза.

56. Эндокринная функция щитовидной железы. Влияние ее гормонов на основной обмен. Регуляция функций щитовидной железы.

57. Эндокринные функции поджелудочной железы, ее регуляция. Эпифиз, его функции. Паращитовидные железы, их значение. Вилочковая железа.

58. Половые железы, их эндокринная функция. Половой цикл и его регуляция.

59. Эндокринная функция надпочечников, ее регуляция. Учение о стрессе. Адаптивные реакции организма при действии стресс- факторов.

60. Основные этапы обмена веществ в организме. Понятие о промежуточном обмене. Роль ферментов в процессе обмена веществ. Энергетическая сторона обмена веществ в организме. Анаэробно-аэробные процессы энергообеспечения.

Основной обмен. Возрастные особенности энергетического обмена.

61. Обмен белков и его регуляция. Белковый обмен при мышечной работе и в период восстановления.

62. Обмен жиров и его регуляция. Обмен жиров при мышечной работе.

63. Обмен углеводов, и его регуляция.

64. Водно-солевой обмен, его регуляция.

65. Витамины, их классификация и физиологическая роль.

66. Температура тела и механизмы его поддержания. Теплоотдача и теплопродукция. Особенности терморегуляции при мышечной работе. Рабочая гипертермия. Влияние условий внешней среды на теплообмен.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

1. При брадикардии тренированности наблюдается:

а) уменьшение частоты сердечбиений б) увеличение частоты сердцебиений в) частота сердечных сокращений не меняется

2. Рефлекторная дуга не включает:

а) сегмент спинного мозга; б) адреналин; в) эфферентный путь г) афферентный путь

3. Выполнение физической нагрузки сопровождается:

а) абсолютной эритропенией б) абсолютным эритроцитозом в) относительным эритроцитозом г) изменений в количестве клеток крови не наблюдается

4. При перерезке задних корешков спинно-мозговых нервов происходит

а) потеря чувствительности и двигательных реакций

б) потеря чувствительности и сохранение двигательных реакций

в) сохранение чувствительности и потеря двигательных реакций

г) никаких изменений не происходит

5. Поддержания позы тела осуществляется за счет:

а) вегетативных рефлексов

б) статокINETических рефлексов

в) зрачкового рефлекса

г) сердечных рефлексов

1. На каком уровне не происходит замыкание висцеро-висцеральных безусловных рефлексов?

1) Вегетативные ганглии;

2) Спинной мозг;

3) Продолговатый мозг;

4) Кора больших полушарий.

2. Температурный центр, в каком отделе головного мозга находится?

1) Продолговатый мозг;

2) Мозжечок;

3) Красные ядра;

4) Таламус;

5) Гипоталамус.

3. В осуществлении какого рефлекса участвуют ядра четверохолмия:

1. Температурного.

2. Зрительного.
3. Миотатического.
4. Тактильного.
4. Чем иннервируются волокна скелетной мускулатуры?
 1. Альфа-мотонейронами.
 2. Бета-мотонейронами.
 3. Альфа- и бета-мотонейронами.
 4. Аксонами вставочных нейронов.
5. Чем иннервируются рецепторы растяжения?
 1. Альфа-мотонейронами.
 2. Бета-мотонейронами.
 3. Гамма-мотонейронами.
 4. Альфа- и гамма-мотонейронами.
 5. Аксонами вставочных нейронов.
6. Рефлексы, возникающие для поддержания позы при движении, называются?
 1. вегетативные
 2. статокINETические
 3. спинальные
 4. статические
 5. выпрямительные
7. Возбуждение в безмякотных нервных волокнах распространяется?
 - 1) Сальтаторно;
 - 2) Непрерывно;
 - 3) Против движения аксоплазмы;
 - 4) Не распространяется.
8. Фаза полной невозбудимости клетки называется?
 - 1) Относительной рефрактерностью
 - 2) Субнормальной возбудимостью
 - 3) Абсолютной рефрактерностью
 - 4) Экзальтацией
9. Способность клеток отвечать на действие раздражителей процессом возбуждения называется?
 - 1) Раздражимость;
 - 2) Возбудимость;
 - 3) Лабильность;
 - 4) Проводимость.
10. Что характерно для возбудимых тканей при гиперполяризации?
 - 1) Возбуждение;
 - 2) Торможение;
 - 3) Локальный ответ;
 - 4) Хронаксия.
11. Закону «всё или ничего» подчиняется?
 - 1) Одиночная нервная клетка;
 - 2) Гладкая мышца;
 - 3) Нервный ствол;
 - 4) Целая скелетная мышца.
12. Структурное образование, обеспечивающее передачу возбуждения с одной клетки на другую, называется?
 - 1) Ядро клетки;
 - 2) Перехват Ранвье;
 - 3) Аксонный холмик;
 - 4) Синапс.
13. В гетерогенной системе «нерв-синапс-мышца» утомление наступает в первую очередь?
 - 1) В синапсе;
 - 2) В скелетной мышце;
 - 3) В нервном стволе;
 - 4) В нервных клетках.
14. Гладкий тетанус возникает при нанесении?
 - 1) Одиночных раздражений;
 - 2) Серии стимулов, когда каждый последующий стимул наносится в фазу расслабления;
 - 3) Серии стимулов, когда каждый последующий стимул наносится в фазу сокращения;
 - 4) Серии стимулов, когда каждый последующий стимул наносится в фазу абсолютной рефрактерности.
15. В состав рефлекторной дуги входит?
 - 1) Рецептор, афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
 - 2) Рецептор, афферентный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
 - 3) Афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
 - 4) Афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон.
16. Какие из перечисленных центров располагаются в продолговатом мозге?
 - 1) Терморегуляции и потоотделения;
 - 2) Дыхательный и сосудодвигательный;

- 3) Голода и насыщения;
- 4) Жажды и осморегуляции;
17. Какие из перечисленных рефлексов замыкаются на уровне спинного мозга?
 - 1) Глотательный и жевательный;
 - 2) Брюшные и сухожильные;
 - 3) Статические и статокинетические;
 - 4) Слюноотделительный и сокоотделительный.
18. К защитным бульбарным рефлексам относится?
 - 1) Слюноотделительный;
 - 2) Кашлевой;
 - 3) Глазодвигательный;
 - 4) Жевательный.
19. Как правило Белла-Мажанди определяет функции спинномозговых корешков?
 - 1) Задние корешки являются эфферентными, передние афферентными
 - 2) Задние корешки являются афферентными, передние эфферентными
 - 3) Передние и задние корешки являются эфферентными
 - 4) Передние и задние корешки являются афферентными
20. Активирующее влияние на кору больших полушарий оказывает?
 - 1) Варолиев мост;
 - 2) Мозжечок;
 - 3) Спинной мозг;
 - 4) Ретикулярная формация.
21. Какие структуры мозга обеспечивают произвольные движения у человека?
 - 1) Пирамидная кора;
 - 2) Экстрапирамидная система;
 - 3) Альфа - и гамма-мотонейроны;
 - 4) Варолиев мост.
22. Электроэнцефалография – это метод регистрации?
 - 1) Активности нервных проводников;
 - 2) Локальной активности отдельных зон коры;
 - 3) Суммарной активности головного мозга;
 - 4) Потенциала действия отдельных нейронов.
23. Вегетативная нервная система не иннервирует?
 - 1) Мышечные волокна скелетных мышц;
 - 2) Гладкие мышцы сосудов и внутренних органов;
 - 3) Сердечную мышцу;
 - 4) Железистые клетки.
24. Какое из перечисленных веществ является медиатором парасимпатической нервной системы и передает возбуждение в вегетативных ганглиях?
 - 1) Норадреналин;
 - 2) Ацетилхолин;
 - 3) Серотонин;
 - 4) Дофамин.
25. Какое химическое вещество является медиатором постганглионарных симпатических нервных волокон?
 - 1) Ацетилхолин;
 - 2) Норадреналин;
 - 3) Дофамин;
 - 4) Серотонин.
26. С каким белком взаимодействуют ионы кальция, активируя сокращение скелетной мышцы?
 - 1) Миозин;
 - 2) Тропонин;
 - 3) Тропомиозин;
 - 4) Актин.
27. Как называется длительное непрерывное сокращение скелетной мышцы, обусловленное действием частых стимулов?
 - 1) Тетанус;
 - 2) Реобазис;
 - 3) Хронаксия;
 - 4) Деполяризация;
28. Какая структура не является компонентом рефлекторной дуги?
 - 1) Сегмент спинного мозга;
 - 2) Обстановочная афферентация;
 - 3) Эфферентное нервное волокно;
 - 4) Афферентное нервное волокно.
29. Иррадиацией возбуждения называется процесс?
 - 1) Концентрации возбуждения в одном центре;
 - 2) Распространения возбуждения от одного нейрона на многие;
 - 3) Возникновения возбуждения в ранее заторможенном центре;
 - 4) Возникновения торможения в ранее возбужденном центре.

Практические работы

1. Определение уровня основного обмена
2. Особенности развития утомления при статической и динамической нагрузках
3. Влияние различных факторов на сердечно-сосудистую систему
4. Определение реактивности симпатической и парасимпатической нервной систем к ортостатическим и клиноостатическим пробам.
5. Оценка вегетативного обеспечения (проба Мартинетта)
6. Определение показателей дыхательной системы (спирометрия)
7. Спинномозговые рефлексы
8. Рефлекторная деятельность головного мозга
9. Определение силы мышц методом динамометрии
10. Физиология анализаторов

Вопросы для собеседования (устного или письменного опроса)

1. Понятие об организме, росте и развитии, возрастная периодизация
2. Механизмы регуляции функций организма
3. Влияние динамической и статической нагрузки на системы организма
4. Современные методы исследования сердечно-сосудистой системы
5. Использование функциональных проб в диагностике состояния спортсменов
6. Методы оценки функционального состояния спортсмена
7. Понятие о динамическом стереотипе. Двигательный динамический стереотип, как система условных рефлексов.
8. Роль спинного мозга в регуляции движений и вегетативных функций.
9. Механизмы координации рефлекторной деятельности центральной нервной системы
10. Метод электроэнцефалографии как изучения электрической активности коры больших полушарий головного мозга

Ситуационные задания

1. Почему гиперполяризация клеточной мембраны возбудимых тканей приводит к снижению возбудимости? Ответ обоснуйте.
2. Одинаковым по силе воздействием вызывают два двигательных рефлекса. Аfferентный и эfferентный пути рефлекторной дуги первого рефлекса в несколько раз длиннее, чем в рефлекторной дуге второго, но в первом случае время рефлекса короче. С чем это связано?
3. Одиночное мышечное волокно подчиняется закону «все или ничего». Однако, если раздражать целую мышцу, то величина ее сокращения по мере усиления раздражения растет, но до определенного предела. Чем объяснить подобный эффект?
4. Если подействовать новокаином на седалищный нерв лягушки в левой лапке, то сначала выключаются чувствительные волокна, а потом двигательные. Как доказать это?
5. Имеется препарат спинальной лягушки и пинцет. Как продемонстрировать явление иррадиации возбуждения? Ответ обоснуйте.
6. В несвежих продуктах (мясо, рыба, недоброкачественные консервы) может содержаться микробный токсин ботулин. Его действие на нервно-мышечный синапс подобно устранению из них ионов кальция. Почему отравление может оказаться смертельным?
7. Известно, что возбуждение нерва или мышцы можно вызвать применяя различные раздражители, химические, механические и т.д. Чем объяснить, что раздражители разной природы вызывают один и тот же эффект возбуждения?
8. К мышце подвесили груз. Как при этом изменится ширина H-полосы саркомера? Ответ обоснуйте?
9. Свойства нервных центров отличаются от таковых в нервных волокнах. Иначе говоря, распространение возбуждения в совокупностях нейронов (нейронных сетях) имеет ряд особенностей, которые не встречаются в нервных волокнах. Какие анатомические образования обуславливают появление особых свойств при распространении возбуждения в нервных центрах?
10. Справедливо ли следующее утверждение: "Интегративная функция мотонейронов связана со степенью дивергенции афферентных волокон"?
11. Мышечное, волокно имеет, как правило, одну концевую пластинку, и каждый ПКП обычно превышает пороговый уровень. На центральных же нейронах находятся сотни и тысячи синапсов и ВПСП отдельных синапсов не достигают уровня порога. В чем физиологический смысл этих различий?
12. Как доказать, что характер действия медиатора (возбуждающий или тормозящий) зависит не от его свойств, а от свойств постсинаптической мембраны?
13. При раздражении афферентного нерва одиночными импульсами ПД в соответствующем нейроне не возникали. Когда же производили ритмическую стимуляцию такими же импульсами, ПД появлялся. Затем нерв обработали веществом, которое удлиняло продолжительность абсолютного рефрактерного периода. Возникнут ли теперь в нейроне ПД, если снова ритмически раздражать афферентный нерв с той же частотой и силой?
14. Аксон 1 вызывает надпороговое возбуждение в нейроне 1, а аксон 2 - такое же возбуждение в нейроне 2. Эти аксоны конвергируют на нейроне 3, причем каждый из них вызывает подпороговое возбуждение этого нейрона. Что произойдет при одновременном раздражении обоих аксонов?
15. Если в предыдущем опыте значительно повысить возбудимость третьего нейрона, что произойдет при совместном раздражении обоих аксонов?
16. Два студента решили доказать в эксперименте, что тонус скелетных мышц поддерживается рефлекторно. Двух спинальных лягушек подвесили на крючке. Нижние лапки у них были слегка поджаты, что свидетельствует о наличии тонуса. Затем первый студент перерезал передние корешки спинного мозга, а второй - задние. У обеих лягушек лапки

повисли, как плети. Какой из студентов поставил опыт правильно?

17. Почему при охлаждении мозга можно продлить продолжительность периода клинической смерти?

18. Почему при утомлении человека у него сначала нарушается точность движений (например, попадание стержнем в отверстие), а потом уже сила сокращений?

19. У некоторых пациентов коленный рефлекс бывает слабо выражен. Чтобы усилить его, предлагают сцепить руки перед грудью и тянуть их в разные стороны. Почему это приводит к усилению рефлекса?

20. Почему при слабом покашливании сокращаются в основном мышцы глотки, а при сильном - включаются и мышцы грудной клетки, живота, диафрагмы. Можно ли найти здесь некоторую аналогию с приступом бронхиальной астмы?

21. В эксперименте на животном вызывают два различных рефлекса. После этого животному вводят вещество, которое замедляет процесс освобождения медиатора. Время обоих рефлексов удлинится, причем у одного значительно больше, чем у другого. В чем причина этого различия?

22. При раздражении одного аксона возбуждаются 3 нейрона, при раздражении другого аксона - 5 нейронов, при совместном их раздражении - 12 нейронов. На скольких нейронах конвергируют эти аксоны?

23. Если у спинальной лягушки сильно ущипнуть лапку, то мышцы сокращаются и лапка остается поджатом некоторое время после прекращения раздражения. Будет ли наблюдаться такой эффект, если разрушить спинной мозг, и нанести электрическое раздражение на седалищный нерв?

24. Ребенок, который учится играть на пианино, первое время играет не только руками, но и "помогает" себе головой, ногами и даже языком. Каков механизм этого явления?

25. При частых ритмических раздражениях афферентного нерва ионы кальция, которые входят в синаптические пузырьки при каждом импульсе возбуждения, не успевают выходить из них во время слишком коротких пауз между импульсами. К чему это приводит?

26. В естественных условиях рефлекс возникает при раздражении рецепторов. Можно ли в эксперименте вызвать рефлекторную реакцию без участия рецепторов?

27. Можно ли считать рефлекторной реакцию, вызванную воздействием электрического тока или химического вещества непосредственно на какую-либо область спинного или головного мозга, содержащую, например, мотонейроны?

28. Для взятия пробы желудочного сока больному предлагают проглотить зонд (резиновую трубку) или же врач сам вводит зонд через глотку и пищевод в желудок. Однако при этом у некоторых людей возникает рвотный рефлекс, который делает невозможной манипуляцию. Как быть?

29. Рефлексы глотания, кашля, чихания, сосания вызываются раздражением различных рецептивных полей. Однако в каждом из этих рефлексов в той или иной степени участвуют мотонейроны, иннервирующие мышцы глотки. Чем это можно объяснить?

30. Если подействовать новокаином на седалищный нерв лягушки, допустим в левой лапке, то сначала выключаются чувствительные волокна, а потом двигательные. Как доказать это?

31. При возникновении опасной ситуации на дороге водитель должен как можно скорее затормозить машину. Однако время реакции "увидел опасность - нажал на педаль" может оказаться слишком большим. Предложите способ, обеспечивающий более быстрое торможение. В чем он заключается?

32. Как доказать значение рецептивного поля в возникновении рефлекторной реакции?

33. Как доказать специфичность рецептивных полей?

34. Если щекотать волоски в ухе собаки или кошки, возникает так называемый рефлекс ушной раковины - подергивание уха, затем энергичное встряхивание головой. В чем физиологический смысл этого рефлекса?

35. Изучают в эксперименте на лягушке влияние раздражения корешков седалищного нерва на отдельные группы мышц. Корешки при этом предварительно отделяют от спинного мозга (перерезают). Зачем?

36. Для того чтобы воспроизвести в опыте некоторую рефлекторную реакцию, перерезали соответствующий афферентный нерв и раздражали один из его концов надпороговым током. Однако реакция не возникла. В чем дело?

37. Отривательный рефлекс у собаки возникает при механическом раздражении кожи спины. В лабораторном эксперименте у животного вызвали этот рефлекс (обливали спину водой) и каждый раз после отривания давали пищу. В дальнейшем собака стала сама "выпрашивать еду". Каким образом? (Возможность окунуться в воду исключается).

38. У животных раздражают рецепторы кожи и вызывают двигательный рефлекс. После этого ему вводят искусственно синтезированный препарат и повторяют опыт. Рефлекс не возникает. Существуют два мнения: препарат блокирует передачу возбуждения а) в центральных синапсах, б) в мионевральных синапсах. Как установить истину?

39. Вместо "иглоукалывания" (введение специальных игл в определенные точки кожи сейчас говорят "иглорефлексотерапия"). Какой термин более точен и почему?

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых

знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство Критерии экспертного оценивания

Уровни оценивания

Практическая работа

Студент имеет отдельные представления об изученном материале;

не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки;

практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Не аттестован (Неудовлетворительно)

Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;

практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Низкий уровень (Удовлетворительно)

Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок;

умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Средний уровень (Хорошо)

Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы;

свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно,

без ошибок, в установленное нормативом время.

Высокий уровень (Отлично)

Тестовые задания

Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий

Не аттестован (Неудовлетворительно)

Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий

Низкий уровень (Удовлетворительно)

Правильно выполнено 66 % – 84%

Средний уровень (Хорошо)

Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий

Высокий уровень (Отлично)

Ответ на устный вопрос

Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций.

Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал.

Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

Не аттестован (неудовлетворительно)

Студент показывает недостаточные знания лекционного и практического материала,

при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки.

В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства.

На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания. Низкий уровень (Удовлетворительно)

Студент показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного и практического материала.

Ответ построен логично, привлекается информативный и иллюстративный материал, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части.

Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса.

Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности.

Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.

Средний уровень (Хорошо)

Студент показывает высокий уровень компетентности, знание материала, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их.

Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал,

аргументированно формулирует выводы.
На вопросы отвечает уверенно, по существу.
Высокий уровень (Отлично)

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена.
Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестров и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзамена. Каждый билет включает 1 теоретический вопрос и одно практическое задание (демонстрация опыта практической деятельности, тестовое задание).

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Капилевич Л. В.	Физиология человека. Спорт: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Селиверстова В. В., Мельников Д. С., Щедрина Ю. А., Селитреникова Т. А., Кудрявцева Н. В.	Физиология человека: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Чинкин А. С., Назаренко А. С.	Физиология человека: учебное пособие	Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017
Л2.2	Чинкин А. С., Назаренко А. С.	Физиология человека: краткий курс лекций по регуляторным системам организма человека: краткий курс лекций по регуляторным системам организма человека	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2016
Л2.3	Грошева Л. В., Данилов В. Н.	Анатомия и физиология человека: учеб. пособие	Воронеж: ВГУИТ, 2023
Л2.4	Сентябрев Н. Н., Камчатников А. Г., Солопов И. Н.	Физиология человека: учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов	Волгоград: ВГАФК, 2024

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1. 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	5. Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». Доступ: https://lib.sportacadem.ru/ .
6.3.2.2	2. Договоры № 44 и № 45 от 13.02.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 13.02.2025 по 12.02.2026 к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: https://e.lanbook.com/ .

6.3.2.3	3. Договор № 451 от 15.08.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 15.08.2025 по 14.08.2026 к образовательной платформе «ЮРАЙТ». Доступ: https://urait.ru/ .
6.3.2.4	4. Договор № 332-П от 06.12.2024 и № 200910305125100035 от 05.12.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ: https://eivis.ru/ .
6.3.2.5	5. Доступ к электронным версиям журналов «Успехи физиологических наук» и «Физиология человека» (издательство RC&S Publishing) на сайте https://journals.rcsi.science/ осуществляется на основании ежегодной подписки, предоставляемой университету

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.2	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.3	D102:
7.4	☐ Компьютер ICL RAY,
7.5	☐ проектор Casio,
7.6	☐ экран настенный,
7.7	☐ доступ к Интернету
7.8	☐ Электрокардиограф
7.9	☐ Стабилан – 01-2, с каналом ритмограммы – пульса; каналом внешнего дыхания; каналами интегральных миограмм.
7.10	☐ НС-Психотест (полная комплектация).
7.11	☐ Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация)
7.12	☐ Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike
7.13	☐ PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня PTB 4263, ADInstruments Ltd.
7.14	☐ Набор для физиологических исследований человека при тренировках PTK 14, ADInstruments Ltd
7.15	☐ Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека PTK 20, ADInstruments Ltd
7.16	☐ Спирометр ССП сухой портативный
7.17	☐ Анализатор зрения ПНР-03
7.18	☐ Динамометр кистевой ДК-140
7.19	☐ Динамометр становой ДС-500
7.20	☐ Калипер КЭЦ-100-1-И-Д
7.21	☐ Молоток неврологический
7.22	☐ Ростомер РМ со стульчиком
7.23	☐ Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический
7.24	☐ Кресло вращающееся КВ - Барани
7.25	☐ Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204)
7.26	☐ Монитор Polar F7
7.27	☐ Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ10-01 «Микролюкс» К.12
7.28	☐ pH-метр pH013
7.29	☐ Микроскоп прямой MRP 161 с дополнительными принадлежностями
7.30	☐ Пинцеты
7.31	☐ Пробирки.
7.32	☐ Штатив с держателями
7.33	☐ Предметные стекла
7.34	☐ Покровные стекла
7.35	
7.36	D103 (учебная лаборатория):
7.37	☐ Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.),
7.38	☐ ЖК телевизор LG 55LM620T,
7.39	☐ акустическая система Sven,
7.40	☐ доступ к Интернету

7.41	☐ Электрокардиограф
7.42	☐ Стабилан – 01-2, с каналом ритмограммы – пульса; каналом внешнего дыхания; каналами интегральных миограмм.
7.43	☐ НС-Психотест (полная комплектация).
7.44	☐ Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация)
7.45	☐ Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike
7.46	☐ PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня PTB 4263, ADInstruments Ltd.
7.47	☐ Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd
7.48	☐ Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd
7.49	☐ Спирометр ССП сухой портативный (Россия)
7.50	☐ Анализатор зрения ПНР-03 (Россия)
7.51	☐ Динамометр кистевой ДК-140 (Россия)
7.52	☐ Динамометр становой ДС-500 (Россия)
7.53	☐ Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия)
7.54	☐ Молоток неврологический (Россия)
7.55	☐ Ростомер РМ со стульчиком (Россия)
7.56	☐ Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия)
7.57	☐ Анемометр ручной электронный АРЕ
7.58	☐ Барометр М-67
7.59	☐ Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+
7.60	☐ Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата КВ-1
7.61	☐ Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК".
7.62	☐ Люксометр Testo-540 лабораторный
7.63	☐ Монитор Polar F7
7.64	☐ Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 "Микролюкс" К.12
7.65	☐ Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red
7.66	☐ Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red
7.67	☐ Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай)
7.68	☐ Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия)
7.69	☐ Электроэнцефалограф-полианализатор Conan-egg 28 в комплекте
7.70	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к лабораторному занятию

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного лабораторного занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к лабораторным занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к

преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу экзаменационной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Методические указания для подготовки к экзамену

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы.

Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации. К экзамену допускаются обучающиеся, выполнившие все требования учебной программы по дисциплине и набравшие в течение семестра/семестров от 0 до 50 баллов по текущей успеваемости. Экзамен проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу.

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по экзаменационному билету, обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Университете, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

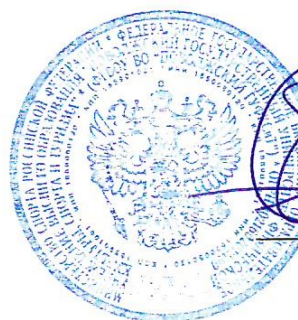
Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиЦТ
А.В. Павлова
22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины Спортивная физиология

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

3 ЗЕТ

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 5

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

часов на контроль

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Недель	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Лабораторные	20	20	20	20
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Назаренко Андрей Сергеевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04 2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель преподавания дисциплины «Физиология спорта» состоит в содействии формированию компетенций

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Дисциплина Б1.В.12 «Спортивная физиология» относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) ОПОП ВО. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – экзамен.	
2.1.2	Анатомия человека	
2.1.3	Биохимия человека	
2.1.4	Физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика: тренерская	
2.2.2	Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта	
2.2.3	Особенности научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. Введение в спортивную физиологию						
1.1	Тема 1. Введение в спортивную физиологию /Тема/	5	0				
1.2	Введение в дисциплину. Адаптация к разным двигательным нагрузкам. /Лек/	5	2		Л1.3 Л1.4		
1.3	Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений. /Лек/	5	2		Л1.3 Л1.4		
1.4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. /Лек/	5	2		Л1.3 Л1.4		
1.5	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств. /Лек/	5	2				
1.6	Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков. /Лек/	5	2				
1.7	Сравнительная характеристика циклических, силовых и статических упражнений (усилий). /Лаб/	5	2				
1.8	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях максимальной мощности. /Лаб/	5	2				
1.9	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях максимальной мощности. /Лаб/	5	2				
1.10	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях большой и умеренной мощности. /Лаб/	5	2				

1.11	Физиологическая характеристика предстартового состояния, разминки и вбрасывания. /Лаб/	5	2				
1.12	СР /Ср/	5	18				
	Раздел 2. Модуль 2. Спортивная физиология						
2.1	Часть 2 /Тема/	5	0				
2.2	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки /Лек/	5	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		
2.3	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки /Лек/	5	2				
2.4	Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды /Лек/	5	2				
2.5	Показатели тренированности в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов различных специализаций /Лаб/	5	2				
2.6	Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке у спортсменов различных специализаций /Лаб/	5	2				
2.7	Определение физической работоспособности по тесту PWC170, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода /Лаб/	5	2				
2.8	Определение работоспособности организма при повторных нагрузках /Лек/	5	2				
2.9	Исследование статокINETической устойчивости организма к вращательным нагрузкам /Лаб/	5	2				
2.10	СР /Ср/	5	18				
2.11	Экзамен и подготовка /Экзамен/	5	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды и этапы адаптации.
2. Физиологические механизмы срочной адаптации к мышечной деятельности.
3. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа.
4. Общий адаптационный синдром (Г. Селье), его стадии. Роль катехоламинов и глюкокортикоидов в различные стадии стресса. Перекрестная адаптация.
5. Стадии адаптивных изменений физиологических состояний организма при адаптации к физическим нагрузкам.
6. Понятие о дизадаптации, утрате адаптации и реадaptации, «цене» адаптации.
7. Основные функциональные эффекты адаптации (экономизация, мобилизация, повышение резервных возможностей, ускорение процессов восстановления, устойчивость и надежность функций).
9. Понятие о срочном, отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте.
10. Функциональные резервы организма и их классификация. Мобилизация функциональных резервов.
11. Позы и статические усилия. Феномен Лингарда.
12. Классификация спортивных движений и упражнений по физиологическим критериям.
13. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.
14. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
15. Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
16. Физиологические принципы спортивной тренировки (пороговых нагрузок, специфичности, индивидуализации, взаимодействия нагрузок, вариативности нагрузок, постепенного и максимального повышения нагрузок, цикличности,

учета фазности восстановительных процессов и др.).

17. Общая характеристика стереотипных ациклических движений.

18. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия.

19. Прицельные упражнения, их влияние на различные системы организма.

20. Характеристика движений, оцениваемых в баллах, их влияние на кислородный запрос, потребление и кислородный долг, работу вегетативных систем, развитие сенсорных систем и скелетных мышц.

21. Характеристика ситуационных движений и видов спорта (спортивные игры, единоборства и кроссы).

22. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в Вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.

23. Гипертрофия мышц, виды гипертрофии. Влияние различных видов рабочей гипертрофии мышц на развитие силы и выносливости мышц.

24. Механизмы внутримышечной и межмышечной координации в регуляции мышечного напряжения.

25. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила. Физиологические механизмы регуляции мышечного напряжения. Силовой дефицит.

26. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими упражнениями.

27. Возрастные особенности развития силы. Механизмы увеличения силы мышц у детей разного возраста.

28. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Элементарные формы проявления быстроты (одиночных движений, двигательной реакции, смены циклов движений).

29. Физиологические факторы, определяющие развитие скоростно-силовых качеств. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в Вашем виде спорта.

30. Скоростно-силовые упражнения. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.

31. Возрастные особенности развития быстроты.

32. Выносливость. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе

33. Показатели тренированности в условиях покоя, при тестирующих (стандартных) и предельных (соревновательных) нагрузках.

34. Генетические и тренируемые факторы выносливости.

35. Изменение ЧСС при динамической и статической мышечной работе. Контроль интенсивности аэробных нагрузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.

36. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость – основа анаэробной выносливости.

37. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций.

38. Порог анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе.

39. Композиция мышц и аэробная выносливость.

40. Возрастные особенности развития выносливости и аэробных возможностей. Уровень МПК, различия между мальчиками и девочками.

41. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях на проявление ловкости. Способность к расслаблению мышц, ее влияние на координацию движений.

42. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние разминки, утомления, температуры окружающей среды на гибкость.

43. Возрастные особенности развития ловкости и гибкости.

44. Общие представления о влиянии генетических факторов на развитие двигательных качеств. Влияние наследственности на изменчивость двигательных качеств: скоростных и силовых качеств, координационной способности и выносливости.

45. Двигательные умения и навыки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Значение сенсорных и оперантных временных связей.

46. Значение для формирования двигательных навыков ранее выработанных координаций (безусловных рефлексов и приобретенных навыков).

47. Стабильность и вариативность компонентов двигательных навыков. Значение двигательного динамического стереотипа и экстраполяции в формировании двигательного навыка.

48. Стадии формирования двигательных навыков (генерализации возбуждения, концентрации возбуждения, стабилизации и автоматизации навыка).

49. Автоматизация движений, ее зависимость от размеров перемещаемой массы тела, утомления, возбудимости зон коры.

50. Вегетативные компоненты двигательного навыка, их устойчивость.

51. Программирование двигательного акта. Факторы, предшествующие программированию движений (афферентный синтез, принятие решения).

52. Обратные связи и дополнительная информация и их роль в формировании и совершенствовании двигательного навыка. Речевая регуляция движений.

53. Двигательная память, ее значение для формирования двигательного навыка.

54. Устойчивость двигательных навыков. Факторы, нарушающие устойчивость навыков. Утрата компонентов навыка при прекращении систематических тренировок.

55. Возрастные особенности формирования двигательных навыков у детей. Наиболее благоприятный возраст для формирования двигательных навыков.

56. Основные функциональные состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние, его

механизмы. Виды предстартовых реакций. Зависимость предстартовых реакций от характера предстоящей работы и значимости соревнований. Регуляция предстартовых реакций.

57. Разминка, ее виды и влияние на системы организма. Влияние разминки на работоспособность. Длительность разминки. Особенности разминки в Вашем виде спорта.

58. Вербатывание, его длительность при выполнении упражнений различного характера. Физиологические закономерности и механизмы вербатывания.

59. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Основные изменения в организме при этих состояниях.

60. Устойчивое состояние, его разновидности при циклических упражнениях разной мощности. Особенности устойчивого состояния при повторных упражнениях и в ситуационных видах спорта. Причины нарушения устойчивого состояния.

61. Утомление при мышечной работе. Особенности утомления в упражнениях различной мощности и при различных видах физических упражнений.

62. Теории утомления. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.

63. Компенсированное (скрытое) и некомпенсированное (явное) утомление. Хроническое утомление, переутомление и перетренированность.

64. Восстановительные процессы при выполнении и после мышечной работы и их общая характеристика. Фазы восстановления.

65. Физиологические закономерности восстановительных процессов (неравномерность, гетерохронность, зависимость от мощности работы, конструктивный характер). Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма.

66. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.

67. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.

68. Рабочая гипертермия у спортсменов. Влияние повышенной температуры тела на работоспособность при выполнении физических упражнений различной предельной длительности.

69. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.

70. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья.

71. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере зимних видов спорта).

5.2. Темы письменных работ

1. Каковы особенности энергетического обеспечения при работе максимальной мощности?
2. Каково состояние физиологических функций при работе максимальной интенсивности?
3. Назовите физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими упражнениями?
4. Каковы физиологические закономерности восстановительных процессов?
5. Влияние тренировки выносливости на физиологические показатели организма?
6. Какие имеются фазы восстановления?
7. Как сказывается тренировка быстроты на изменении физиологических показателей?
8. Назовите возрастные особенности развития силы?
9. Перечислите возрастные особенности развития выносливости и аэробных возможностей.
10. Назовите периоды развития ребенка и их физиологические особенности?
11. Перечислите стадии адаптивных изменений физиологических состояний организма при спортивной деятельности?
1. Показатели тренированности организма в условиях покоя и при тестирующих (стандартных) нагрузках?
2. Перечислите методы, с помощью которых тестируется физическая работоспособность?
3. Расскажите о тестировании физической работоспособности по ЧСС.
4. Как рассчитываются пороговая, средняя и пиковая ЧСС?
5. Перечислите методы оценки порога анаэробного обмена (ПАНО)?
6. Какие тесты могут использоваться при спортивном отборе? Требования к тестам.

5.3. Фонд оценочных средств

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей).

Выполнение заданий на этапе сдачи экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи экзамена.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.
- Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена.
- Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.
- Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Семенов Е. Н., Артемьева С. С.	Сборник лабораторных работ по физиологии спорта: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2017
Л1.2	Камчатников А. Г., Солопов И. Н., Сентябрев Н. Н., Горбанева Е. П.	Физиология спорта: Тетрадь для аудиторных занятий и самостоятельной работы	Волгоград: ВГАФК, 2015
Л1.3	Артемьева С. С., Двурекова Е. А.	Физиология спорта: учебное пособие для самостоятельной работы студентов	Воронеж: ВГАС, 2023
Л1.4	Апрасюхина Н. И.	Физиология спорта	Новополюк: ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2024

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ»).
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Лекционные и практические занятия по дисциплине «Спортивная физиология» проводятся в специализированной аудитории вместимостью 30 человек, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: широкоформатного телевизора, персонального компьютера (персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету), блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Программное обеспечение Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование» Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» № 228 от 10.04.2015). Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).
7.2	В специализированной лаборатории имеется следующее учебно-исследовательское оборудование:
7.3	1. Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт.
7.4	2. Стабилан – 01-2 - 1 шт. (Россия) – дополнен: + Каналом ритмограммы – пульса; + Каналом внешнего дыхания; + Каналами интегральных миограмм.
7.5	3. НС-Психотест (полная комплектация) (Россия, Иваново) – 1 шт.
7.6	4. Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация) (Россия) – 1 шт.
7.7	5. Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike (Германия) – 2 шт.
7.8	6. PowerLab: - Система обучения физиологии верхнего уровня PTB 4263, ADInstruments Ltd. – 1 шт (Австралия);
7.9	- Набор для физиологических исследований человека при тренировках PTK 14, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
7.10	- Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека PTK 20, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
7.11	7. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт.
7.12	8. Анализатор зрения ПНР-03 (Россия) – 2 шт.
7.13	9. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт.
7.14	10. Динамометр становой ДС-500 (Россия) – 1 шт.
7.15	11. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт.
7.16	12. Молоток неврологический (Россия) – 10 шт.
7.17	13. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 1 шт.
7.18	14. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт.
7.19	15. Кресло вращающееся КВ - Барани (Россия) – 1 шт.
7.20	16. Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт.
7.21	17. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт.
7.22	18. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 «Микролюкс» К.12 (Россия) – 1 шт.
7.23	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.24	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.25	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.26	- читальный зал 1130,42 кв.м.: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.27	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Настоящие методические указания разработаны с целью оказания помощи студентам в успешном освоении дисциплины «Спортивная физиология». Они содержат общие рекомендации по организации учебного процесса, подготовке к различным видам занятий и выполнению самостоятельной работы.

1. Общие положения

Цель дисциплины: Содействие формированию компетенций, необходимых для планирования занятий физической культурой и спортом, развития физических качеств спортсменов и обучающихся, осуществления контроля подготовленности спортсменов и использования результатов медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса.

Место дисциплины в учебном плане: Дисциплина Б1.В.12 «Спортивная физиология» относится к обязательной части Блока

1 Дисциплины (модули) ОПОП ВО. Изучается на 3 курсе очной формы обучения.

Форма контроля: Экзамен.

Рекомендуется: Активное участие в учебном процессе, своевременное выполнение всех видов заданий, регулярное повторение пройденного материала.

2. Организация учебного процесса

Освоение дисциплины «Спортивная физиология» включает следующие виды учебной работы:

Лекции: Посещение лекций является обязательным. На лекциях излагаются основные теоретические положения дисциплины. Рекомендуется вести конспект лекций, отмечая наиболее важные моменты. После лекции необходимо проработать конспект, используя рекомендованную литературу.

Практические занятия: На практических занятиях студенты применяют теоретические знания для решения практических задач, выполняют лабораторные работы, учатся анализировать и интерпретировать результаты исследований. К каждому практическому занятию необходимо готовиться, изучая соответствующий теоретический материал и методические указания к лабораторной работе.

Самостоятельная работа: Самостоятельная работа включает изучение теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение лабораторных работ, написание рефератов, подготовку докладов и презентаций.

3. Перед лекцией ознакомьтесь с планом лекции, указанным в рабочей программе дисциплины.

Просмотрите конспект предыдущей лекции, чтобы восстановить в памяти пройденный материал.

При необходимости, изучите рекомендованную литературу по теме лекции.

Во время лекции внимательно слушайте преподавателя, делайте записи основных положений, задавайте вопросы, если что-то непонятно.

После лекции проработайте конспект, используя рекомендованную литературу.

4. Подготовка к практическим занятиям

Изучите теоретический материал по теме практического занятия, используя конспект лекций, учебники и другие рекомендованные источники информации.

Ознакомьтесь с методическими указаниями к лабораторной работе.

Подготовьте ответы на контрольные вопросы, предложенные преподавателем.

При необходимости, выполните задания для самостоятельной работы, предложенные преподавателем.

Убедитесь, что знаете правила техники безопасности при работе в лаборатории.

5. Выполнение лабораторных работ

Внимательно прочитайте методические указания к лабораторной работе.

Подготовьте необходимое оборудование и материалы.

Выполняйте эксперименты и измерения в соответствии с методикой.

Внимательно записывайте результаты измерений.

Обработайте и проанализируйте полученные данные.

Сформулируйте выводы по результатам работы.

Оформите отчет по лабораторной работе в соответствии с требованиями преподавателя.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Спортивная физиология»

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины

Основы медицинских знаний и спортивная медицина

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

4 ЗЕТ

Часов по учебному плану

144

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 6

аудиторные занятия

66

самостоятельная работа

78

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	13		13 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Лабораторные	20	20	32	32	52	52
Итого ауд.	30	30	42	42	72	72
Контактная работа	30	30	42	42	72	72
Сам. работа	42	42	30	30	72	72
Итого	72	72	72	72	144	144

Автор (ы) программы:

д.м.н., Проф., Давлетова Наиля Ханифовна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	изучение дисциплины направлено на формирование компетенции ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.2	Анатомия человека	
2.1.3	Физиология человека	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

Правила техники безопасности при проведении занятий физической культурой в залах, на открытых площадках и в бассейнах.

Виды спортивного травматизма, причины их возникновения и алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при различных неотложных состояниях (ушибы, переломы, кровотечения, обмороки).

Уметь:

Инструктировать обучающихся по технике безопасности перед началом занятий и контролировать её соблюдение. Определять признаки неотложных состояний и грамотно оказывать первую доврачебную помощь до прибытия медицинских работников.

Владеть:

Навыками проведения инструктажей по ТБ и организации безопасного пространства для тренировок.

Приемами оказания первой помощи (иммобилизация, остановка кровотечения, сердечно-легочная реанимация) на практике.

ОПК-10.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

Основные факторы риска травматизма (методические, организационные, материально-технические) и способы их минимизации.

Требования к спортивному инвентарю, экипировке и санитарному состоянию мест занятий для предотвращения травм.

Уметь:

Выявлять потенциально опасные ситуации и неисправности инвентаря до начала занятий.

Подбирать физические упражнения и дозировать нагрузку таким образом, чтобы исключить риск получения травмы обучающимися.

Владеть:

Методами проверки спортивного оборудования и площадок на соответствие нормам безопасности.

Технологиями разминки и заминки как ключевыми инструментами профилактики мышечных и суставных травм.

ОПК-10.3: Использует результаты врачебного контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Знать:

Показатели врачебного контроля и их значение для оценки функционального состояния организма лиц с различными нозологиями и инвалидностью.

Особенности физиологии и допустимые нагрузки для различных возрастных и гендерных групп, а также противопоказания при конкретных заболеваниях.

Уметь:

Интерпретировать данные медицинских заключений и результаты функциональных проб.

Корректировать план тренировок, объем и интенсивность нагрузок в зависимости от группы здоровья и текущего состояния занимающегося.

Владеть:

Навыками индивидуализации образовательного маршрута на основе медицинских рекомендаций.

Методикой составления комплексов упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физкультура).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1. Основы медицинских знаний						
1.1	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний» /Тема/	5	0				
1.2	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний» /Лек/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.3	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний» /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.4	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний» /Ср/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.5	Заболевания опорно-двигательного аппарата /Тема/	5	0				
1.6	Заболевания опорно-двигательного аппарата /Лек/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

1.7	Заболевания опорно-двигательного аппарата /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.8	Заболевания опорно-двигательного аппарата /Ср/	5	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.9	Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Тема/	5	0				
1.10	Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Лек/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.11	Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.12	Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Ср/	5	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.13	Заболевания органов дыхания /Тема/	5	0				

1.14	Заболевания органов дыхания /Лек/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.15	Заболевания органов дыхания /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
1.16	Заболевания органов дыхания /Ср/	5	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
	Раздел 2. Модуль 2. Основы медицинских знаний						
2.1	Заболевания органов пищеварения /Тема/	5	0				
2.2	Заболевания органов пищеварения /Лек/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.3	Заболевания органов пищеварения /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

2.4	Заболевания органов пищеварения /Ср/	5	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.5	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Тема/	5	0				
2.6	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.7	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Ср/	5	0	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.8	Заболевания почек и мочевыводящих путей /Тема/	5	0				
2.9	Заболевания почек и мочевыводящих путей /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

2.10	Заболевания почек и мочевыводящих путей /Ср/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.11	Заболевания эндокринной системы /Тема/	5	0				
2.12	Заболевания эндокринной системы /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.13	Заболевания эндокринной системы /Ср/	5	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.14	Заболевания нервной системы и органов чувств /Тема/	5	0				
2.15	Заболевания нервной системы и органов чувств /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

2.16	Заболевания нервной системы и органов чувств /Ср/	5	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.17	Неотложные состояния /Тема/	5	0				
2.18	Неотложные состояния /Лаб/	5	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
2.19	Неотложные состояния /Ср/	5	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
	Раздел 3. Модуль 1. Спортивная медицина						
3.1	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научного обеспечения физкультуры и спорта в современных условиях /Тема/	6	0				
3.2	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научного обеспечения физкультуры и спорта в современных условиях /Лек/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

3.3	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научного обеспечения физкультуры и спорта в современных условиях /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.4	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научного обеспечения физкультуры и спорта в современных условиях /Ср/	6	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.5	Сбор анамнеза спортсмена /Тема/	6	0				
3.6	Сбор анамнеза спортсмена. /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.7	Сбор анамнеза спортсмена. /Ср/	6	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.8	Антропометрия /Тема/	6	0				

3.9	Антропометрия. /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.10	Антропометрия. /Ср/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.11	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом /Тема/	6	0				
3.12	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом /Лек/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.13	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.14	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом /Ср/	6	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

3.15	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни. Этиология и патогенез. Роль наследственности в патологии /Тема/	6	0				
3.16	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни. Этиология и патогенез. Роль наследственности в патологии /Лек/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.17	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни. Этиология и патогенез. Роль наследственности в патологии /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.18	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни. Этиология и патогенез. Роль наследственности в патологии /Ср/	6	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
3.19	Определение и оценка уровня физического развития /Тема/	6	0				
3.20	Определение и оценка уровня физического развития /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		

3.21	Определение и оценка уровня физического развития /Ср/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
	Раздел 4. Модуль 2. Спортивная медицина						
4.1	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика /Тема/	6	0				
4.2	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика /Лек/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.2-31 ОПК-10.3-31	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.3	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.4	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика /Ср/	6	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.5	Понятие о специфической и неспецифической иммунорезистентности. Хронические инфекции /Тема/	6	0				

4.6	Понятие о специфической и неспецифической иммунорезистентности. Хронические инфекции /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.7	Понятие о специфической и неспецифической иммунорезистентности. Хронические инфекции /Ср/	6	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.8	Десмургия /Тема/	6	0				
4.9	Десмургия /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.10	Десмургия /Ср/	6	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.11	Функциональное состояние системы внешнего дыхания /Тема/	6	0				

4.12	Функциональное состояние системы внешнего дыхания /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.13	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы /Тема/	6	0				
4.14	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.15	Функциональное состояние нервной системы /Тема/	6	0				
4.16	Функциональное состояние нервной системы /Лаб/	6	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		
4.17	Первая помощь /Тема/	6	0				
4.18	Первая помощь /Лаб/	6	4	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.3-31 ОПК-10.3-У1 ОПК-10.3-В1	Л1.3		

5.1. Контрольные вопросы и задания

Список вопросов для устного опроса:

1. Что такое здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема?
2. Что понимается под понятием «образ жизни»? Каков системный подход к его оценке?
3. Что такое качество жизни? Какие основные пути формирования здоровья и приоритеты здорового образа жизни?
4. Каково место образа жизни в структуре причин современной патологии человека? Как образ жизни влияет на здоровье?
5. Почему здоровый образ жизни является основой профилактики и решающим звеном в сохранении здоровья?
6. Как определить понятие «здоровье»? В чем сущность, особенности и критерии состояния здоровья отдельного человека?
7. Какие основные виды подходов к категории «здоровья»?
8. Какова структура болезни? Какие ее лечение и возможные исходы?
9. Каково значение профилактических осмотров в ранней диагностике заболеваний?
10. Что такое первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний? Какая роль преподавателя в профилактике?
11. Какова роль гигиены в воспитании как элемента общечеловеческой культуры?
12. Что такое санитарно-гигиенические нормативы? Какие принципы нормирования?
13. Что такое иммунитет? Какие его виды? Что такое вакцинация?
14. Какие виды и методы дезинфекции? Что такое эпидемиологический процесс и его звенья?
15. Какие общие принципы, классификация, этиология и патогенез инфекционных болезней?
16. Как классифицируются кровотечения? Какие признаки артериального, венозного, капиллярного кровотечения? Какова первая помощь?
17. Какие признаки кровопотери? Какие способы временной остановки наружных кровотечений и правила наложения жгута?
18. Как классифицируются ожоги? Как определить ожоговую поверхность и степень? Какая первая помощь?
19. Что такое обморок и коллапс? Какие их причины? Какая первая помощь?
20. Что такое черепно-мозговая травма? Какая экстренная помощь?
21. Что такое сотрясение головного мозга? Какая первая медицинская помощь?
22. Как классифицируются повреждения костей и суставов? Какие достоверные и вероятные признаки переломов?
23. Что такое закрытые повреждения (растяжения, ушибы)? Какая неотложная помощь?
24. Что такое клиническая и социальная смерть? Какие признаки клинической смерти? Как выполнять комплекс сердечно-легочной реанимации?
25. Какие основные виды бинтовых повязок? Какие общие правила наложения и техника давящей повязки?
26. Что такое десмургия? Какие виды мягких повязок?
27. Что такое аллергены, антитела и аллергическая реакция? Какая схема развития аллергического шока? Какая первая помощь?
28. Что такое гипертония и гипертонический криз? Какая первая помощь? Какие факторы риска?
29. Что такое стенокардия? Какая первая медицинская помощь?
30. Что такое инфаркт миокарда? Какая первая медицинская помощь?
31. Что такое бронхиальная астма? Какая первая помощь при приступе?
32. Какие основные симптомы заболеваний ЖКТ? Какая первая помощь при печеночной колике и рвоте?
33. Что такое сахарный диабет, его осложнения? Что такое гипогликемическая и гипергликемическая кома? Какая первая помощь?
34. Какие основные симптомы заболеваний мочевыделительной системы? Какая первая помощь при почечной колике?
35. Что такое синдром сдавления? Какие его причины? Какая первая медицинская помощь?
36. Каков предмет, цели и задачи спортивной медицины?
37. Какие методы исследования физического развития (соматоскопия, антропометрия, индексы)?
38. Какие основные функциональные пробы с физической нагрузкой (Летунова, велоэргометрия)?
39. Какие типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку (нормо-, гипер-, гипотония)?
40. Что такое медико-педагогический контроль в тренировках (текущий, срочный, периодический)?
41. Что такое диспансеризация и самоконтроль в спорте?
42. Что такое врачебно-педагогический контроль за детьми, женщинами и пожилыми?
43. Какие физические, психологические и медицинские средства восстановления работоспособности?
44. Какие очаги хронической инфекции у спортсменов (зубы, тонзиллы)?
45. Какие заболевания дыхательной системы у спортсменов (бронхит, астма напряжения)?
46. Что такое дистрофия миокарда и кардиомиопатия от перенапряжения?
47. Что такое неврозы и остеохондроз позвоночника у спортсменов?
48. Что такое невриты и невралгии периферических нервов (седалищный, лучевой)?
49. Какие типичные спортивные травмы и их профилактика?
50. Что такое хронические перегрузки опорно-двигательного аппарата у спортсменов?
51. Что такое острые травмы мягких тканей и их неотложная помощь?
52. Какова профилактика травм в тренировочном процессе?
53. Что такое перетренированность? Ее признаки, диагностика, коррекция?
54. Какие неотложные состояния у спортсменов (обмороки, гипогликемия)?
55. Что такое травматический и анафилактический шок?
56. Какие причины и профилактика внезапных смертей в спорте?

57. Что такое иммунодефицит у спортсменов (ВИЧ, гепатиты)?
58. Какие заболевания ЖКТ у спортсменов (гастрит, язва, холецистит)?
59. Что такое реактивность организма (аллергия, иммунодефицит)?
60. Какая этиология и патогенез болезней в контексте спортивной деятельности?

Перечень вопросов к промежуточному контролю (зачету):

1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
2. Понятие «образ жизни», системный подход к его оценке.
3. Качество жизни. Основные пути формирования здоровья. Приоритеты здорового образа жизни.
4. Место образа жизни в структуре причин современной патологии человека. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Здоровый образ жизни как основа профилактики, решающее звено в сохранении и укреплении здоровья.
6. Определение понятия «здоровье». Состояние здоровья отдельного человека: сущность, особенности, критерии.
7. Основные виды подходов к категории «здоровья».
8. Структура болезни, ее лечение и возможные исходы.
9. Значение профилактических осмотров в ранней диагностике заболеваний.
10. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний. Роль преподавателя в профилактике.
11. Роль гигиены в воспитании как элемента общечеловеческой культуры.
12. Санитарно-гигиенические нормативы. Принципы нормирования.
13. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Вакцинация.
14. Дезинфекция: виды и методы. Эпидемиологический процесс и его звенья.
15. Инфекционные болезни: общие принципы, классификация, этиология, патогенез.
16. Кровотечения: классификация, признаки артериального, венозного, капиллярного кровотечения. Первая помощь.
17. Признаки кровопотери. Способы временной остановки наружных кровотечений, правила наложения жгута.
18. Ожоги: классификация, простые способы определения ожговой поверхности и степени. Первая помощь.
19. Понятие обморока и коллапса, причины. Первая помощь.
20. Понятие о черепно-мозговой травме. Экстренная помощь.
21. Сотрясение головного мозга. Первая медицинская помощь.
22. Классификация повреждений костей и суставов, достоверные и вероятные признаки переломов.
23. Закрытые повреждения (растяжения, ушибы). Неотложная помощь.
24. Понятие о клинической и социальной смерти. Признаки клинической смерти. Комплекс сердечно-легочной реанимации.
25. Основные виды бинтовых повязок, общие правила наложения. Техника давящей повязки.
26. Десмургия. Виды мягких повязок.
27. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Первая помощь.
28. Понятие о гипертонии и гипертоническом кризе. Первая помощь. Факторы риска.
29. Стенокардия. Оказание первой медицинской помощи.
30. Инфаркт миокарда. Оказание первой медицинской помощи.
31. Бронхиальная астма. Оказание первой помощи при приступе.
32. Основные симптомы заболеваний ЖКТ. Первая помощь при печеночной колике и рвоте.
33. Сахарный диабет: понятие, осложнения. Гипогликемическая и гипергликемическая кома, первая помощь.
34. Основные симптомы заболеваний мочевыделительной системы. Первая помощь при почечной колике.
35. Синдром сдавления: причины, первая медицинская помощь.
36. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
37. Методы исследования физического развития: соматоскопия, антропометрия, индексы.
38. Основные функциональные пробы с физической нагрузкой (Летунова, велоэргометрия).
39. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку (нормо-, гипер-, гипотония).
40. Медико-педагогический контроль в тренировках: текущий, срочный, периодический.
41. Диспансеризация и самоконтроль в спорте.
42. Врачебно-педагогический контроль за детьми, женщинами и пожилыми.
43. Физические, психологические и медицинские средства восстановления работоспособности.
44. Очаги хронической инфекции у спортсменов (зубы, тонзиллы).
45. Заболевания дыхательной системы у спортсменов (бронхит, астма напряжения).
46. Дистрофия миокарда и кардиомиопатия от перенапряжения.
47. Неврозы и остеохондроз позвоночника у спортсменов.
48. Невриты и невралгии периферических нервов (седалищный, лучевой).
49. Типичные спортивные травмы и их профилактика.
50. Хронические перегрузки опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
51. Острые травмы мягких тканей и их неотложная помощь.
52. Профилактика травм в тренировочном процессе.
53. Перетренированность: признаки, диагностика, коррекция.
54. Неотложные состояния у спортсменов: обмороки, гипогликемия.
55. Травматический и анафилактический шок.
56. Внезапные смерти в спорте: причины и профилактика.
57. Иммунодефицит у спортсменов: ВИЧ, гепатиты.
58. Заболевания ЖКТ у спортсменов: гастрит, язва, холецистит.

59. Реактивность организма: аллергия, иммунодефицит.

60. Этиология и патогенез болезней в контексте спортивной деятельности.

5.2. Темы письменных работ

Список тем для рефератов:

1. Роль здорового образа жизни в профилактике неинфекционных заболеваний.
2. Системный подход к оценке образа жизни и его влияние на качество жизни.
3. Первичная, вторичная и третичная профилактика: современные подходы.
4. Иммуитет и вакцинация в контексте спортивной подготовки.
5. Кровотечения и методы их остановки в спортивной практике.
6. Первая помощь при ожогах и термических повреждениях у спортсменов.
7. Черепно-мозговые травмы: диагностика и неотложная помощь.
8. Сердечно-легочная реанимация: техника и показания в спорте.
9. Аллергические реакции и анафилактический шок при физических нагрузках.
10. Гипертонический криз: факторы риска и первая помощь.
11. Инфаркт миокарда и стенокардия в спортивной медицине.
12. Бронхиальная астма у спортсменов: приступы и коррекция.
13. Сахарный диабет и его осложнения в условиях тренировок.
14. Спортивная медицина: предмет, задачи и методы медицинского контроля.
15. Антропометрия и соматоскопия в оценке физического развития.
16. Функциональные пробы с нагрузкой: интерпретация результатов.
17. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
18. Диспансеризация спортсменов: этапы и критерии.
19. Средства восстановления работоспособности после тренировок.
20. Перетренированность: диагностика и профилактика.
21. Типичные спортивные травмы мягких тканей и их лечение.
22. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.
23. Хронические заболевания дыхательной системы у спортсменов.
24. Остеохондроз и неврозы в спортивной практике.
25. Иммунодефицитные состояния и инфекции у атлетов.
26. Заболевания ЖКТ как фактор снижения спортивных результатов.
27. Внезапные смерти в спорте: причины и меры предотвращения.
28. Гигиенические нормативы в организации спортивных занятий.
29. Роль преподавателя в формировании культуры здоровья.
30. Этиология и патогенез патологий в условиях интенсивных нагрузок.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы.

1. Какой фактор является ведущим в профилактике неинфекционных заболеваний в рамках здорового образа жизни?
 - a) Генетическая предрасположенность
 - b) Регулярная физическая активность и правильное питание
 - c) Медикаментозная терапия
 - d) Генетическая инженерия
2. Какой уровень профилактики направлен на раннее выявление заболеваний?
 - a) Первичный
 - b) Вторичный
 - c) Третичный
 - d) Квартальный
3. Что является основным методом системной оценки образа жизни?
 - a) Лабораторные анализы
 - b) Комплексный анализ биологических, социальных и экологических факторов
 - c) Психологические тесты
 - d) Финансовый аудит
4. Какой показатель качества жизни включает субъективное восприятие здоровья?
 - a) Физическая сила
 - b) Уровень удовлетворенности жизнью
 - c) Количество друзей
 - d) Доход на душу населения
5. Что понимается под понятием «образ жизни» в системном подходе?
 - a) Только режим дня
 - b) Совокупность биологических, социальных и экологических факторов
 - c) Только питание
 - d) Только физическая активность
6. Какой подход к иммунитету использует ослабленные патогены?
 - a) Естественный пассивный
 - b) Искусственный активный
 - c) Неспецифический
 - d) Врожденный

7. Какой признак характерен для артериального кровотечения?
- a) Темная кровь
 - b) Струйный характер, ярко-алая кровь
 - c) Капельное течение
 - d) Отсутствие боли
8. Какой метод остановки кровотечения противопоказан при венозном типе?
- a) Давящая повязка
 - b) Максимальное поднятие конечности
 - c) Жгут
 - d) Пальцевое прижатие
9. Какая степень ожога характеризуется пузырями с серозным содержимым?
- a) I степень
 - b) II степень
 - c) III степень
 - d) IV степень
10. Что является первым признаком аллергического шока?
- a) Повышение АД
 - b) Резкая слабость, падение АД
 - c) Брадикардия
 - d) Гипертермия
11. Какой препарат первой линии при гипертоническом кризе?
- a) Нитроглицерин
 - b) Каптоприл сублингвально
 - c) Инсулин
 - d) Морфин
12. Как отличить стенокардию от инфаркта миокарда?
- a) Продолжительность приступа менее 15 минут
 - b) Отсутствие ЭКГ-изменений
 - c) Наличие рвоты
 - d) Повышение АД
13. Какое положение больного при приступе бронхиальной астмы?
- a) Лежачее
 - b) Сидячее с наклоном вперед
 - c) На боку
 - d) Стоя
14. Какой признак гипогликемической комы?
- a) Гипернатриемия
 - b) Потливость, тремор, спутанность сознания
 - c) Полиурия
 - d) Гипертермия
15. Что является абсолютным показанием к госпитализации при ЧМТ?
- a) Рвота один раз
 - b) Потеря сознания более 5 минут
 - c) Головная боль
 - d) Головокружение
16. Какой тест используется для оценки реакций СС-системы на нагрузку?
- a) Мартин-Кушонины
 - b) Пробы Летунова
 - c) Генри-Гейна
 - d) Ортостатическая
17. Что означает гипертоническая реакция на нагрузку?
- a) Снижение АД
 - b) Повышение систолического АД >220 мм рт.ст.
 - c) Ускорение пульса
 - d) Замедление ЧСС
18. Какой вид контроля проводится перед соревнованиями?
- a) Текущий
 - b) Срочный
 - c) Периодический
 - d) Ежедневный
19. Что является признаком перетренированности?
- a) Улучшение результатов
 - b) Увеличение утреннего диастолического АД
 - c) Повышение аппетита
 - d) Улучшение сна
20. Какой метод профилактики травм мягких тканей?
- a) Разминка
 - b) Правильная техника движений и разминка

- c) Увеличение объема
- d) Силовые упражнения
- 21. Что такое синдром сдавления?
- a) Перелом
- b) Длительное сдавление тканей с интоксикацией
- c) Вывих
- d) Растяжение
- 22. Какой индекс физического развития показывает пропорциональность?
- a) Индекс массы тела
- b) Индекс Кетле
- c) Жировой индекс
- d) Подкожно-жировой
- 23. Что является целью соматоскопии?
- a) Измерение роста
- b) Оценка внешних признаков телосложения
- c) Анализ крови
- d) ЭКГ
- 24. Какой этап восстановления работоспособности самый длительный?
- a) Немедленный
- b) Задержанный
- c) Индивидуальный
- d) Быстрый
- 25. Что провоцирует астму напряжения у спортсменов?
- a) Переохлаждение
- b) Гипервентиляция во время нагрузки
- c) Гипоксия
- d) Дегидратация
- 26. Какой фактор риска внезапной смерти в спорте?
- a) Гипертрофия миокарда
- b) Гипертрофия левого желудочка
- c) Брадикардия
- d) Гипотония
- 27. Что является очагом хронической инфекции у спортсменов?
- a) Здоровые зубы
- b) Хронический тонзиллит
- c) Нормальные миндалины
- d) Чистая кожа
- 28. Какой препарат показан при анафилактическом шоке?
- a) Инсулин
- b) Адреналин внутримышечно
- c) Глюкоза
- d) Папаверин
- 29. Что характеризует дистрофию миокарда от перенапряжения?
- a) Гипертрофия
- b) Нарушение сократимости миокарда
- c) Валвулопатия
- d) Аритмия
- 30. Какой метод дезинфекции используется для воздуха?
- a) Кипячение
- b) Ультрафиолетовое облучение
- c) Сухой жар
- d) Автоклавирование
- 31. Что такое клиническая смерть?
- a) Остановка дыхания
- b) Обратимое прекращение кровообращения и дыхания
- c) Биологическая смерть
- d) Обморок
- 32. Какова первая помощь при обмороке?
- a) Введение глюкозы
- b) Положение с приподнятыми ногами
- c) Жгут на конечность
- d) Искусственное дыхание
- 33. Какие признаки перелома костей?
- a) Отек и боль
- b) Патологическая подвижность, крепитация
- c) Синяк
- d) Покраснение
- 34. Что такое десмургия?

- a) Наука о повязках
 - b) Наука о переломах
 - c) Наука о кровотечениях
 - d) Наука о ожогах
35. Какой вид иммунитета формируется после перенесенной инфекции?
- a) Врожденный
 - b) Постинфекционный
 - c) Искусственный пассивный
 - d) Трансплантационный
36. Что такое эпидемиологический процесс?
- a) Лечение инфекций
 - b) Распространение и меры борьбы с инфекциями
 - c) Вакцинация
 - d) Дезинфекция
37. Какой принцип гигиенического нормирования?
- a) Максимально допустимая концентрация
 - b) Обеспечение безопасности на уровне 95%
 - c) Полное отсутствие вредных факторов
 - d) Индивидуальная норма
38. Что такое качество жизни по ВОЗ?
- a) Отсутствие болезней
 - b) Физическое, психическое и социальное благополучие
 - c) Долговечность
 - d) Богатство
39. Какой исход болезни возможен при полном выздоровлении?
- a) Хронизация
 - b) Рубцевание
 - c) Выздоровление
 - d) Летальный
40. Что такое третичная профилактика?
- a) Предупреждение заболеваний
 - b) Реабилитация после болезни
 - c) Диагностика
 - d) Лечение
41. Какой вид повязки используется при кровотечении?
- a) Косыночная
 - b) Давящая
 - c) Круговая
 - d) Спиральная
42. Что противопоказано при подозрении на сотрясение мозга?
- a) Тепло
 - b) Сон в покое
 - c) Алкоголь и горячая ванна
 - d) Тепло и алкоголь
43. Какой признак почечной колики?
- a) Расстройство стула
 - b) Острая боль в пояснице, иррадиирующая вниз
 - c) Изжога
 - d) Тошнота без боли
44. Что такое гипергликемическая кома?
- a) Гипогликемия
 - b) Гиперосмолярное состояние при диабете
 - c) Инсулиновый шок
 - d) Кетоацидоз
45. Какой метод функциональной пробы?
- a) Велоэргометрия
 - b) Взвешивание
 - c) Пульсометрия в покое
 - d) Ростометр
46. Что такое нормотоническая реакция на нагрузку?
- a) АД >220
 - b) Адекватное повышение АД и ЧСС
 - c) Снижение АД
 - d) Аритмия
47. Какой контроль проводится ежедневно?
- a) Периодический
 - b) Текущий
 - c) Срочный

- d) Годовой
48. Что входит в самоконтроль спортсмена?
- a) Только ЭКГ
 - b) Утренние измерения ЧСС, АД, субъективные ощущения
 - c) Лабораторные анализы
 - d) Рентген
49. Какие средства немедленного восстановления?
- a) Массаж
 - b) Активный отдых, дыхательная гимнастика
 - c) Сон 8 часов
 - d) Пассивный отдых
50. Что такое астма напряжения?
- a) Хронический бронхит
 - b) Бронхоспазм после физической нагрузки
 - c) Пневмония
 - d) Туберкулез
51. Какой признак остеохондроза?
- a) Боль в спине при нагрузке
 - b) Боль при движениях позвоночника, иррадиирующая
 - c) Отек ног
 - d) Одышка
52. Что такое седалищный нервит?
- a) Невралгия тройничного нерва
 - b) Воспаление седалищного нерва
 - c) Неврит лучевого нерва
 - d) Невроз
53. Как предотвратить травмы в спорте?
- a) Игнорировать разминку
 - b) Правильная техника, страховка, постепенное наращивание нагрузки
 - c) Тренировки без отдыха
 - d) Максимальные веса
54. Что такое гипотоническая реакция?
- a) Повышение АД
 - b) Снижение АД при нагрузке
 - c) Ускорение ЧСС
 - d) Нормотония
55. Какой очаг инфекции чаще всего санируется у спортсменов?
- a) Кариес
 - b) Тонзиллит
 - c) Гастриты
 - d) Все перечисленное
56. Что такое кардиомиопатия от перенапряжения?
- a) Гипертрофия
 - b) Дилатационная с нарушением функции
 - c) Ишемическая болезнь
 - d) Валвулит
57. Какой признак иммунодефицита у спортсменов?
- a) Частые ОРВИ
 - b) Улучшение иммунитета
 - c) Редкие простуды
 - d) Повышенная температура
58. Что провоцирует язву желудка у атлетов?
- a) Переедание
 - b) НПВС, голодание, стресс
 - c) Витамины
 - d) Кальций
59. Какова роль преподавателя в профилактике?
- a) Только обучение теории
 - b) Формирование мотивации, контроль гигиены, первая помощь
 - c) Назначение лекарств
 - d) Диагностика
60. Что такое реактивность организма?
- a) Стабильность
 - b) Способность реагировать на раздражители
 - c) Иммунитет
 - d) Генетика

Практическая работа 1. Спирометрия для оценки жизненной емкости легких

Цель: Освоить проведение спирометрии в покое и форсированном режиме для определения ЖЕЛ, ОФВ1 и индекса Тиффно.

Материалы: Спирометр, носовые зажимы, одноразовые мундштуки, протоколы ФВД.

Задания:

- Провести спирометрию на 3 испытуемых: спокойное дыхание (5 циклов), максимальный вдох-выдох (ЖЕЛ), форсированный выдох (ОФВ1 за 1 сек).
- Рассчитать индекс Тиффно ($\text{ОФВ1} / \text{ЖЕЛ} \times 100\%$), интерпретировать (норма $>70\%$).
- Сравнить результаты с возрастными нормами и выявить обструктивные/рестриктивные нарушения.

Критерии оценки: Корректность маневров ($>85\%$ воспроизводимости), точность расчетов ($\pm 5\%$), правильная интерпретация.

Практическая работа 2. Ортостатическая проба с тонометрией

Цель: Оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на ортостатическую нагрузку с помощью тонометра.

Материалы: Тонометр механический/электронный, стетоскоп, секундомер, кушетка.

Задания:

- Измерить АД и ЧСС в положении лежа (3 мин), стоя (через 1 и 3 мин) на 4 испытуемых.
- Зафиксировать ортостатическую пробу: Δ систолического АД <20 мм рт.ст., тахикардия >20 уд/мин.
- Классифицировать реакции (нормальная, ортостатическая гипотензия, гипертония).

Критерии оценки: Точность измерений (± 4 мм рт.ст. АД, ± 4 уд/мин ЧСС), анализ динамики, выявление патологий.

Практическая работа 3. Комплексная оценка дыхания и ЦС под нагрузкой

Цель: Комбинировать спирометрию и тонометрию для оценки адаптации к ступенчатой нагрузке.

Материалы: Спирометр, тонометр, степ-платформа (20 см), секундомер.

Задания:

- На 2 испытуемых: спирометрия до нагрузки (ЖЕЛ, МОД), 30 шагов/мин $\times$ 3 мин, повтор спирометрии + АД/ЧСС.
- Рассчитать минутный объем дыхания (МОД), индекс адекватности ЦС-реакции (ЧСС восстановление <2 мин).
- Определить тип адаптации (хорошая/удовлетворительная/неудовлетворительная).

Критерии оценки: Полнота протокола, расчеты МОД ($\pm 10\%$), интерпретация адаптации (80% точности).

Ситуационные задачи:

Ситуационная задача 1.

Во время футбольной тренировки у спортсмена 18 лет после столкновения возникло артериальное кровотечение из раны на голени (струя ярко-алой крови). Давящая повязка не помогает.

Вопросы:

- Как классифицировать кровотечение и почему?
- Опишите последовательность действий первой помощи (включая жгут).
- Какие осложнения возможны при неправильном наложении жгута?

Ситуационная задача 2.

Бегун 22 лет на утренней пробежке внезапно потерял сознание на 20 секунд, побледнел, пульс нитевидный. В анамнезе – пропуск завтрака.

Вопросы:

- Вероятная причина обморока? Дифференцировать с коллапсом.
- Алгоритм неотложной помощи (положение, стимуляция).
- Когда вызывать скорую помощь?

Ситуационная задача 3.

Пловец 25 лет после укуса осы на базе отдыха: резкая слабость, одышка, крапивница, АД 70/40 мм рт.ст., ЧСС 120 уд/мин. Есть автоинъектор адреналина.

Вопросы:

- Стадия аллергического шока?
- Последовательность первой помощи (адреналин, позиция, дыхание).
- Дальнейший мониторинг и госпитализация?

Ситуационная задача 4.

Спортсмен 20 лет жалуется на усталость, бессонницу, утреннее АД 145/95 мм рт.ст., ЧСС 88 уд/мин (норма 62). Результаты тренировок ухудшились на 15%.

Вопросы:

- Признаки перетренированности? Тип реакции ЦС-системы.
- Методы диагностики (самоконтроль, пробы).
- Коррекция тренировок и восстановление?

Ситуационная задача 5.

Триатлонист с сахарным диабетом 1 типа во время велогонки: потливость, тремор, спутанность сознания, глюкометр 2,8 ммоль/л. Нет инсулина поблизости.

Вопросы:

- Тип комы и механизм?
- Первая помощь (углеводы, позиция).
- Профилактика на соревнованиях?

Ситуационная задача 6.

Игрок 28 лет во время баскетбольного матча схватился за грудь, боль иррадирует в левую руку, длится 20 мин, АД 160/100, потливость. Нитроглицерин не помогает.

Вопросы:

- Дифференцировать со стенокардией.
- Немедленные действия (нитраты, аспирин, дефибриллятор?).
- Критерии вызова реанимации?

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Мисюк М.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	Граевская Н. Д., Долматова Т. И.	Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2018

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.4	Бакулин В. С., Богачев А. Н., Богомолова М. М., Грецкая И. Б.	Спортивная медицина: курс лекций и практических занятий (часть I): учебник	Волгоград: ВГАФК, 2016
Л1.5	Ромашин О. В., Смоленский А. В., Преображенский В. Ю.	Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины	Санкт-Петербург: Лань, 2022
Л1.6	Гаврилова Е. А.	Сердце спортсмена	Москва: Спорт-Человек, 2022
Л1.7	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.8	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
ЛЗ.2	Вебер В. Р., Чуваков Г. И., Лапотников В. А., Оконенко Т. И., Копина М. Н., Ваганова Н. А., Мурочкина Т. А., Григорьева Н. Н.	Доврачебная помощь при неотложных состояниях: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
ЛЗ.3	Кадыков В. А., Мохов Е. М., Морозов А. М.	Первая доврачебная помощь: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
ЛЗ.4	Андриянова Е. Ю.	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Научная электронная библиотека – Режим доступа: www.eLIBRARY.ru
Э2	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: http://www.infosport.ru
Э3	Российское образование. Федеральный портал – Режим доступа: http://www.edu.ru
Э4	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
Э5	Педагогическая библиотека – Режим доступа: www.pedlib.ru

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. D112
6.3.1.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету. "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.6	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.1.7	
6.3.1.8	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. E303 (потоковая)

6.3.1.9	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.10	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.11	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.12	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.13	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд.D112
7.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо: - перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Рекомендации по подготовке к практическому занятию Студентам следует: - приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию; - до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия; - при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы; - в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения; - на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю. Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре. Методические указания для подготовки к зачету Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения зачета является опрос по теоретическим вопросам методом тестирования. Цели зачета решаемые им задачи: - проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине; - оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы; - оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности; - оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы; - определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика	

прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;

- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы из перечня вопросов к зачету.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы.

Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к зачету является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора варианта тестирования. Обучающийся выбирает вариант теста, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и выполняет задания.

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Преподаватель оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории. Обучающимся, получившим на зачете неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

- зачтено – от 51 и выше баллов;
- не зачтено – 50 и менее баллов.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Лечебная физическая культура и массаж**

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 8	
аудиторные занятия	64		
самостоятельная работа	80		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Недель	13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	24	24	20	20	44	44
Итого ауд.	34	34	30	30	64	64
Контактная работа	34	34	30	30	64	64
Сам. работа	38	38	42	42	80	80
Итого	72	72	72	72	144	144

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Тимченко Татьяна Валентиновна; к.б.н., Доц., Мартыканова Диляра Сафоновна; Ст.преп., Ширшаева Юлия Сергеевна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» является формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки в области лечебной физической культуры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Гимнастика	
2.1.2	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.1.3	Теория и методика физической культуры	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-7: Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-7.2: Формирует мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Знать:

психологические теории и механизмы мотивации (теория самодетерминации, теория планируемого поведения, модель стадий изменения); возрастные и индивидуальные особенности формирования ценностных ориентаций, интересов и потребностей в двигательной активности; факторы, влияющие на отношение к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ) у различных социальных и возрастных групп; понятийный аппарат: «ценностные ориентации», «мотивационная сфера», «внутренняя и внешняя мотивация», «установка», «осознанное отношение».

Уметь:

выявлять исходный уровень мотивации, ценностных ориентаций и отношения к ЗОЖ у занимающихся (беседа, анкетирование, наблюдение); анализировать факторы, способствующие или препятствующие формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности; определять индивидуальные и групповые особенности, влияющие на процесс формирования установок.

Владеть:

навыками проведения просветительских мероприятий (лекций, бесед, мастер-классов) по пропаганде ЗОЖ для разных аудиторий; умением использовать средства наглядной агитации и информационные ресурсы (стенды, социальные сети, буклеты) для формирования позитивного образа физической культуры.

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

знает правила техники безопасности, профилактики травматизма.

Уметь:

умеет обеспечивать технику безопасности, проводить мероприятия по предупреждению и профилактике травматизма.

Владеть:

владеет навыками обеспечения техники безопасности, предупреждения и профилактики травматизма при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований

ОПК-10.2: Соблюдает правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Знать:

правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Уметь:

обеспечивать безопасность проводимых мероприятий

Владеть:

владеет навыками страховки и помощи

ОПК-10.4: Владеет методами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Знать:

знает методы и средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Владеть:

владеет методами и средствами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Лечебная физическая культура						
1.1	Основы лечебной физической культуры. /Тема/	7	0				
1.2	ЛФК и ее роль в лечении и реабилитации больных. /Лек/	7	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.7 Л2.9 Л2.10		
1.3	Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Методы ЛФК. /Пр/	7	4				
1.4	Подготовка к текущему контролю. Составление комплексов упражнений в соответствии с заданной темой /Ср/	7	4				
1.5	Общие основы ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. /Тема/	7	0				
1.6	Понятие о травме, травматизме и травматической болезни. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни. Принципы и методы лечения переломов. /Лек/	7	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.7	Периоды ЛФК в травматологии. Тактика и методика ЛФК при переломах трубчатых костей. /Пр/	7	10				
1.8	Подготовка к текущему контролю. Составление конспектов занятий ЛГ в соответствии с заданной темой /Ср/	7	10				
1.9	Особенности ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей. /Тема/	7	0				

1.10	Нарушения осанки. Понятие об осанке. Механизм формирования осанки. Причины и виды дефектов осанки, их краткая характеристика. Профилактика нарушений осанки у детей. Диагностика нарушений осанки. /Лек/	7	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.11	Использование ЛФК при нарушениях осанки. Особенности ЛФК при различных нарушениях осанки. /Пр/	7	4				
1.12	Подготовка к текущему контролю. Составление конспектов занятий ЛГ в соответствии с заданной темой /Ср/	7	4				
1.13	Лечебная физкультура при сколиозе. /Тема/	7	0				
1.14	Понятие и причины возникновения сколиозов и сколиотической болезни. Классификация и характеристика степеней сколиозов. Профилактика прогрессирования сколиотической болезни. /Лек/	7	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.15	Задачи и методика ЛФК при сколиозах. Особенности методики ЛФК при различных степенях сколиоза. Понятие о корригирующей гимнастике и корригирующих упражнениях. Разновидности корригирующих упражнений. /Пр/	7	4				
1.16	Подготовка к текущему контролю. Составление конспектов занятий ЛГ в соответствии с заданной темой /Ср/	7	8				
1.17	Лечебная физкультура при плоскостопии. /Тема/	7	0				

1.18	Этиология, патогенез и виды плоскостопия. Диагностика плоскостопия. Лечение плоскостопия. /Лек/	7	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
1.19	Лечебная гимнастика при плоскостопии. Профилактика плоскостопия. /Пр/	7	2				
1.20	Подготовка к текущему контролю. Составление конспектов занятий ЛГ в соответствии с заданной темой /Ср/	7	12				
	Раздел 2. Массаж						
2.1	Общие основы массажа. /Тема/	8	0				
2.2	Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа. Влияние массажа на кожу. Влияние массажа на нервную систему. Влияние массажа на мышцы, суставы и сумочно-связочный аппарат. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ. Действие массажа на функциональное состояние организма. Системы, методы, формы массажа. /Лек/	8	2	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.1 Л1.4Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.8		
2.3	Подготовка к текущему контролю (устный опрос) /Ср/	8	12				
2.4	Гигиенические основы массажа. /Тема/	8	0				
2.5	Гигиенические основы массажа. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Противопоказания к массажу. Правила использования кремов и растирок, мазей. Показания и противопоказания. Физиологическое действие растирок. /Лек/	8	2				
2.6	Подготовка к текущему контролю (устный опрос) /Ср/	8	14				
2.7	Приемы классического массажа. /Тема/	8	0				

2.8	Прием поглаживание – определение, технологические параметры, разновидности. Прием выжимание – определение, технологические параметры, разновидности. Прием растирание – определение, технологические параметры, разновидности. Прием разминание на мышцах – определение, технологические параметры, разновидности. Прием разминание в зоне соединительно-тканых структур – определение, технологические параметры, разновидности, методические особенности. Ударно-вибрационные приемы – определение, технологические параметры, разновидности. Методические приемы (движения), используемые в массаже. /Лек/	8	6	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			
2.9	Отработка приемов на моделях. /Пр/	8	20				
2.10	Подготовка к текущему контролю (устный опрос) /Ср/	8	16				
2.11	/Зачёт/	8	0	ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-10.2-31 ОПК-10.2-У1 ОПК-10.2-В1 ОПК-10.4-31 ОПК-10.4-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для текущего и промежуточного контроля 7 семестр

1. Понятие о ЛФК. Роль физических упражнений в реабилитации больного.
 2. Нервно-рефлекторный механизм лечебного воздействия физических упражнений.
 3. Гуморальный механизм лечебного воздействия физических упражнений.
 4. Трофическое действие физических упражнений на организм больного.
 5. Тонизирующее действие физических упражнений на организм больного.
 6. Роль физических упражнений в формировании временных и постоянных компенсаций.
 7. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
 8. Формы и методы ЛФК.
 9. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
 11. Понятие о травматической болезни. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни.
- Периоды ЛФК в травматологии.
12. Общие основы ЛФК при переломах трубчатых костей.
 13. Задачи и особенности методики ЛФК при диафизарных переломах бедра в зависимости от периода реабилитации.
 14. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах плеча в зависимости от периода реабилитации.
 15. Задачи и особенности методики ЛФК при компрессионных переломах шейного отдела позвоночника в зависимости от периода реабилитации.
 16. Задачи и особенности методики ЛФК при компрессионных переломах грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника в зависимости от периода реабилитации.
 17. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах лонных и седалищных костей в зависимости от периода реабилитации.
 18. Задачи и особенности методики ЛФК при разрыве симфиза в зависимости от периода реабилитации.

19. Понятие об осанке. Виды дефектов осанки, их краткая характеристика. Задачи и особенности методики ЛФК при различных нарушениях осанки.
 20. Понятие сколиозов. Характеристика степеней сколиозов. Задачи и особенности методики ЛФК при различных степенях сколиозов.
 21. Понятие плоскостопия, причины. Задачи и методика ЛФК при плоскостопии.
- Вопросы для текущего и промежуточного контроля 8 семестр
1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Китае, Индии, Египте, Риме, у древних славянских племен.
 2. Развитие массажа в России до Октябрьской революции. Заслуги отечественных ученых в развитии массажа в России.
 3. Развитие массажа в СССР и России. Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И. М. Саркизова-Серазини.
 4. Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа на организм.
 5. Влияние массажа на центральную и периферическую нервные системы.
 6. Влияние массажа на кожу.
 7. Действие массажа на мышечную систему.
 8. Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат.
 9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
 10. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ.
 11. Гигиенические основы массажа.
 12. Классификация массажа. Виды массажа.
 13. Системы, методы, формы массажа.
 14. Сочетание аппаратного массажа с ручным и методика его проведения.
 15. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.
 16. Показания и противопоказания к проведению массажа.
 17. Правила использования кремов и растирок, мазей. Показания и противопоказания.
 18. Физиологическое действие растирок.
 19. Прием поглаживания. Технологические параметры. Разновидности поглаживания.
 20. Прием выжимание. Технологические параметры. Разновидности выжимания.
 21. Прием растирание. Физиологическое действие. Технологические параметры. Разновидности приема.
 22. Прием разминание на мышцах. Технологические параметры приема. Разновидности финского стиля разминания на мышцах.
 23. Прием разминание на мышцах. Технологические параметры приема разминание на мышцах. Разновидности классического стиля разминания на мышцах.
 24. Прием разминание на суставах. Технологические параметры. Методические особенности. Разновидности.
 25. Сотрясающие приемы. Виды сотрясающих приемов. Методические особенности проведения.
 26. Движения – активные, пассивные и с сопротивлением. Цель, технология проведения.
 27. Ударные приемы. Виды ударных приемов. Методические особенности проведения.
 28. Вибрация. Разновидности вибрации.
 29. Использование массажных приемов в области поясницы.
 30. Использование массажных приемов в области таза.
 31. Использование массажных приемов на нижних конечностях.
 32. Использование массажных приемов в области спины.
 33. Использование массажных приемов в области шеи.
 34. Использование массажных приемов в области груди.
 35. Использование массажных приемов в области живота.
 36. Использование массажных приемов на верхних конечностях.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

1. Реабилитация – это:

- а) реабилитация является процессом, направленным на всестороннюю помощь больным и инвалидам для достижения ими максимально возможной при данном заболевании физической, психической, профессиональной и экономической полноценности.
- б) восстановление здоровья функционального состояния нарушенных болезнями травмами или физическими, химическими и социальными факторами.
- в) восстановление здоровья пострадавшего в результате болезни.
- г) лечение больного.

2. Цель реабилитации:

- а) это эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам в общество, восстановление личностных свойств человека.
- б) это эффективное восстановление личностных свойств человека.
- в) это эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым процессам.
- г) лечение больного.

3. Целью медицинской и физической реабилитации является:

- а) восстановление здоровья больного посредством медикаментозного лечения.
- б) восстановление здоровья больного посредством комплексного использования физических, психических средств.
- в) восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, развитие компенсаций. Использует физические, психические, медикаментозные и другие средства.
- г) лечение больного.

4. Психологический аспект реабилитации направлен на:

- а) формирования его отношений к лечению.
- б) коррекцию психического состояния больного, а также формирования его отношений к лечению, врачебным рекомендациям, выполнению реабилитационных мероприятий и психическую подготовку пострадавшего к необходимой адаптации, реадаптации или переквалификации.
- в) подготовку пострадавшего к необходимой профессиональной переквалификации.
- г) лечение больного.

5. Социально-экономическая реабилитация состоит:

- а) формирование основных навыков самообслуживания, используя приспособления и без них.
- б) формирование основных навыков самообслуживания, психологическая подготовка к окружающему.
- в) в том, чтобы вернуть экономическую независимость и социальную полноценность больному, формирование основных навыков самообслуживания, используя приспособления и без них.
- г) лечение больного.

6. Использование физических упражнений в реабилитации больных дают положительный эффект только в том случае, если:

- а) у больного хороший уровень тренированности.
- б) адекватны возможностям больного или инвалида.
- в) у больного незначительное отклонение в состоянии здоровья.
- г) включает лечение больного.

8. Использование физических упражнений в реабилитации больных дают положительный эффект только в том случае, если:

- а) оказывают тренирующее воздействие и повышают адаптационные возможности, специалист по физической реабилитации знает и учитывает ряд методических правил и принципов физической тренировки.
- б) оказывают тренирующее воздействие и повышают адаптационные возможности.
- в) специалист по физической реабилитации знает и учитывает ряд методических правил и принципов физической тренировки.
- г) больного незначительное отклонение в состоянии здоровья.
- д) включает лечение больного.

9. Использование физических упражнений в реабилитации больных дают положительный эффект только в том случае, если:

- а) основа тренировки заключается в регулярных занятиях с максимальной нагрузкой.
- б) основа тренировки заключается в многократной систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке.
- в) основа тренировки заключается в желании больного заниматься.
- г) больного незначительное отклонение в состоянии здоровья.
- д) включает лечение больного.

10. Индивидуальный подход к больному – это:

- а) учет возраста, пола, профессии пациента, его двигательного опыта, характера и степени патологического процесса, его функциональных возможностей.
- б) учет возраста, пола, профессии пациента, его двигательного опыта.
- в) учет его функциональных возможностей.
- г) незначительное отклонение в состоянии здоровья.

11. Сознательность, как педагогический принцип предполагает:

- а) участие больного в процессе восстановления.
- б) участие больного в процессе восстановления повышает эффективность реабилитационных мероприятий.
- в) осознанное и активное участие больного в процессе восстановления при больном незначительное отклонение в состоянии здоровья.
- г) эффективность реабилитационных мероприятий.

12. Принцип постепенности особенно важен при повышении физической нагрузки по всем ее показателям:

- а) объему, интенсивности.
- б) объему, интенсивности, количеству упражнений, числу их повторений.
- в) количеству упражнений, числу их повторений.
- г) эффективность реабилитационных мероприятий.

13. Систематичность заключается в том, что:

- а) только систематическое применение средств реабилитации может обеспечить оптимальное для каждого больного воздействие, позволяющее повышать функциональное состояние организма больного.
- б) больной активно и сознательно выполняет упражнения.
- в) больной регулярно посещает лечебную гимнастику.
- г) подтверждает эффективность реабилитационных мероприятий.

14. Цикличность заключается:

- а) в чередовании работы и отдыха с соблюдением оптимального интервала.
- б) в чередовании сезонности.
- в) в чередовании медикаментозного лечения.
- г) эффективности реабилитационных мероприятий.

15. Новизна и разнообразие в подборе упражнений предполагает соотношение:

- а) 50% физических упражнений должны обновляться, 50% повторяться для закрепления достигнутых успехов лечения.
- б) 85-90% физических упражнений должны обновляться, а 10-15% повторяться для закрепления достигнутых успехов лечения.
- в) 10-15% физических упражнений должны обновляться, а 85-90% повторяться для закрепления достигнутых успехов лечения.
- г) 70% физических упражнений должны обновляться, а 30% повторяться для закрепления достигнутых успехов лечения.

16. Под общим воздействием понимается общая тренировка, преследующая цель:

- а) общего оздоровления организма, улучшение функций органов и систем, нарушенных болезненным процессом, развитие и закрепление моторных навыков и волевых качеств.
- б) общего оздоровления организма, достижение спортивных результатов.
- в) общего оздоровления организма, наращивание мышечной массы.
- г) лечение больного.

17. Специальная тренировка призвана развить:

- а) двигательные навыки и умения.
- б) функции организма для достижения спортивных результатов.
- в) функции, нарушенные в связи с заболеванием или травмой, восстановить конкретные двигательные навыки и умения.
- г) выносливость больного.

18. В комплексе лечебно-восстановительных средств наибольшим реабилитирующим эффектом обладают:

- а) физические упражнения, природные факторы, массаж, занятия на тренажерах.
- б) массаж, ортопедические приспособления, трудотерапия, психотерапия и аутотренинг.
- в) физические упражнения, природные факторы, массаж, занятия на тренажерах, а также ортопедические приспособления, трудотерапия, психотерапия и аутотренинг.
- г) специальные упражнения.

19. Процесс реабилитации подразделяется следующим образом:

- а) восстановительная терапия, реадaptация, реабилитация.
- б) периоды иммобилизации, постиммобилизации и восстановительной терапии.
- в) основной и специальный метод.
- г) общий и специальный.

Практические задания 7 семестр (примерные)

Задание (практическое занятие).

Составить конспект процедуры лечебной гимнастики на иммобилизационный период (перелом плечевой кости, бедренной кости - на выбор).

Задание (практическое занятие).

Составить конспект процедуры лечебной гимнастики на постиммобилизационный период (перелом плечевой кости, бедренной кости - на выбор).

Задание (практическое занятие).

Составить конспект процедуры лечебной гимнастики на восстановительный период (перелом плечевой кости, бедренной кости - на выбор).

Практические задания 8 семестр

Необходимо подобрать массажные приемы с учетом работы не предложенном рабочем сегменте.

1. Использование массажных приемов в области поясницы.
2. Использование массажных приемов в области таза.
3. Использование массажных приемов на нижних конечностях.
4. Использование массажных приемов в области спины.

5. Использование массажных приемов в области шеи.
6. Использование массажных приемов в области груди.
7. Использование массажных приемов в области живота.
8. Использование массажных приемов на верхних конечностях

5.4. Перечень видов оценочных средств

вопросы для устного опроса (текущий контроль)
 вопросы для промежуточной аттестации (зачет)
 практические задания (текущий контроль)

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Волков В. К.	Массаж: методические рекомендации	Воронеж: ВГАС, 2024
Л1.2	Федорова Н. И., Федоскина Е. М., Соколов Д. С.	Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.3	Федорова Н. И., Федоскина Е. М., Соколов Д. С.	Осуществление медицинской реабилитации и абилитации. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие для СПО	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.4	Юдакова О. Ф.	Основы реабилитации. Общий массаж: учебное пособие для СПО	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Черапкина Л. П.	Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата	Омск: СибГУФК, 2017
Л2.2	Токарь Е. В., Токарь Е. В.	Лечебная физическая культура	Благовещенск: АмГУ, 2018
Л2.3	Богомоллова М. М.	Лечебный массаж: курс лекций: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л2.4	Доронина Н. В., Коломийцева Н. С., Кагадзева Н. Х.	Основные приемы массажа: учебное пособие	Майкоп: АГУ, 2020
Л2.5	Пушкарёва М. Т.	Основы оздоровительного массажа: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011
Л2.6	Макарова И. Н., Филина В. В., Ягодина И. И.	Основы реабилитации: медицинский массаж: учебное пособие для СПО	Санкт-Петербург: Лань, 2023
Л2.7	Лермонтова Л. Ю.	Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2022
Л2.8	Полякова А. В.	Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие по дисциплине «оздоровительный массаж» для бакалавров очной формы обучения по направлению 49.03.01 «физическая культура», профиль «физкультурно-оздоровительные технологии»	Сочи: СГУ, 2022
Л2.9	Коршунов О. И., Ткаченко С. А.	Теория и методика кинезореабилитации. Сборник комплексов лечебной гимнастики: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л2.10	Шульга Н. И.	Основы лечебной физической культуры. ЛФК для детей при вальгусной и варусной деформации ног: учебное пособие для СПО	Санкт-Петербург: Лань, 2025

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Для проведения лекционных занятий аудитория D 212
6.3.1.2	Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
6.3.1.3	"Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.4	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.5	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.6	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.7	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"
6.3.1.8	Для проведения практических занятий: зал ЛФК В 202, В 202 а; массажные кабинеты: В 201, В 203
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Библиотеки
6.3.2.2	1. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. –Текст: электронный. – URL: https://urait.ru . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.3	2. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Текст: электронный. – URL: https://elibrary.ru . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.4	3. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Текст : электронный. – URL: http://e.lanbook.com . – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6.3.2.5	
6.3.2.6	Периодические издания
6.3.2.7	1. Адаптивная физическая культура. – URL: https://afkonline.ru/
6.3.2.8	2. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – URL: https://www.mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury
6.3.2.9	3. Журнал «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов». – URL: https://sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi
6.3.2.10	4. Культура физическая и здоровье. – URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/
6.3.2.11	5. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: https://ramsr.ru/lfkmagazine
6.3.2.12	6. Массаж. Эстетика тела. – URL: http://www.massagemag.ru/
6.3.2.13	7. Профилактическая медицина. – URL: https://www.mediasphera.ru/journal/profilakticheskaya-meditsina
6.3.2.14	8. Теория и практика физической культуры. – URL: http://www.teoriya.ru/ru
6.3.2.15	9. Человек. Спорт. Медицина. (Human. Sport. Medicine) . – URL: – https://hsm.susu.ru/hsm/ru

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Для проведения практических и лабораторных занятий
7.2	В201 (массаж): персональный компьютер ICL RAY, доступ к Интернету, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке; Столы массажные.
7.3	В203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету. Столы массажные.
7.4	
7.5	В202 (зал ЛФК):
7.6	- компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.

7.7	- Манипуляционный стол; Кушетка медицинская смотровая; Весы медицинские напольные Твес ВМЭН-200-50/100-ДЗ; Динамометр ручной ДС-100; Шведская стенка; Ростомер РМ 2 Диа-комс; Лента измерительная; Плантограф; Угломер ортопедический большой дл.370мм; Манжет для тренажера Бубновского; Гриф изогнутый; Тонометр OMRON M2 Classic; Динамометр становой ДК-500; Калипер; Спирометр портативный Спиротест УСПЦ-1; Палки гимнастические; Стойка для боди баров и гимнастических палок Plaster SB24; Многофункциональный тренажер Атлант; Брусья реабилитационные; Реабилитационный тренажер Капитан; Установка кинезиотерапевтическая; Тренажер ступенька реабилитационный; Скамья для тренажера Бубновского; Диск балансировочный Star Fit; Мяч гимнастический Star Fit; Степ-платформа Star Fit; Медбол 1 кг, 3кг, 5 кг; Полусфера; Гантель виниловая 2 кг, 3 кг. Бодибар 4кг, 5 кг, Эспандер лыжника-пловца; Коврик рулонный 1800х600х10 ; Обруч пластиковый; Коврик массажный резиновый; Эспандер кистевой; Скакалка резиновая с пластмассовой ручкой; Блок для йоги; Мяч для гольфа звенящий 1,25кг ; Мячи для паралимпийского бочче; Баскетбольный мяч; Волейбольный мяч.
7.8	B202A - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
7.9	
7.10	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудиторные занятия включают в себя лекции и практические занятия. На лекции выносятся узловые вопросы курса, а также материал наиболее трудный для самостоятельного изучения, сложный или недостаточно полно освещаемый в учебной литературе. На семинаре предлагается обсудить несколько вопросов, объединенных общей темой. В процессе обмена информацией происходит одновременно и опрос, и изучение нового материала, и закрепление пройденного. Наряду с лекциями и семинарскими занятиями, важным видом учебной деятельности является самостоятельная работа обучающегося. Самостоятельное изучение источников, подготовка и защита подготовленных сообщений, выполнение творческих заданий являются важной формой усвоения учебного материала. Термин «самостоятельная работа» в настоящее время приобретает более широкое толкование и понимается как деятельность, направленная на усвоение, закрепление, расширение и углубление знаний, умений и навыков, получаемых как на занятиях под руководством преподавателей, так и в часы самостоятельной подготовки.

В ходе самостоятельной работы реализуются главные функции обучения – закрепление знаний и переработка их в устойчивые умения и навыки. Одновременно с этим приобретаются навыки работы с научной литературой и навыки самостоятельного поиска знаний. Владение целостной картиной курса вкупе с возможностью мягко корректировать его содержание (расширять в избранном направлении) позволяет студенту проектировать индивидуальный образовательный маршрут. А индивидуализация обучения предполагает совершенствование форм и методов самостоятельной работы учащихся.

Изучение проблем курса, отраженных в программах, должно быть основано на анализе научной, учебно-методической и справочно-энциклопедической литературы, списки которой приводятся в соответствующем разделе рабочей программы. При работе с различными источниками следует обратить внимание на общее и различное в позициях авторов; полезно найти само основание (то есть объяснить причину) этой общности или различия и только затем попытаться разобраться в собственных установках и предпочтениях, выработать собственную позицию.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов и аттестации;

- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы обучения: решение проблемной ситуации, дискуссия, средства обучения: помещения, оборудование, мебель, учебники, раздаточный материал, наглядные пособия, компьютеры, мультимедийные презентации.

Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение

задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.

Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы и средства обучения: компьютерный класс,

аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук и т.д.), комплекты электронных презентаций/слайдов и т.д.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 8	
в том числе:			
аудиторные занятия	40		
самостоятельная работа	32		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	30	30	30	30
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

д.м.н., Проф., Давлетова Наиля Ханифовна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	изучение дисциплины направлено на формирование компетенции ОПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия человека	
2.1.2	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.3	Физическая культура и спорт	
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-7: Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-7.1:Формирует осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности

Знать:
роль, структуру и функции физической культуры и спорта

Уметь:
проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности

Владеть:
методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-7.2:Формирует мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Знать:
составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие,

Уметь:
проводить мероприятия по формированию мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни

Владеть:
методикой формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-7.3:Формирует осознанное отношение к здоровому образу жизни, создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями

Знать:
механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни

Уметь:
создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями

Владеть:
методикой создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Тема/	8	0				

1.2	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Лек/	8	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.2-31 ОПК-7.3-31	Л1.11 Л1.12 Л1.13Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.3	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Пр/	8	2	ОПК-7.2-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.4	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Ср/	8	6	ОПК-7.1-31 ОПК-7.2-31 ОПК-7.3-31	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.5	Гигиена воздушной среды и климат /Тема/	8	0				
1.6	Гигиена воздушной среды и климат /Лек/	8	2	ОПК-7.3-У1 ОПК-7.3-В1	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Гигиена воздушной среды и климат /Пр/	8	4	ОПК-7.1-В1	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8		
1.8	Гигиена воздушной среды и климат /Ср/	8	4	ОПК-7.1-В1	Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.9	Гигиена воды /Тема/	8	0				
1.10	Гигиена воды /Лек/	8	2	ОПК-7.1-31 ОПК-7.2-31 ОПК-7.3-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.11	Гигиена воды /Пр/	8	4	ОПК-7.1-У1 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.3-У1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.12	Гигиена воды /Ср/	8	2	ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-В1 ОПК-7.3-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.13	Гигиена питания /Тема/	8	0				
1.14	Гигиена питания /Лек/	8	4	ОПК-7.1-31 ОПК-7.2-31 ОПК-7.3-31	Л1.3 Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.15	Гигиена питания /Пр/	8	4	ОПК-7.1-У1 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.3-У1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.16	Гигиена питания /Ср/	8	8	ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-В1 ОПК-7.3-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.17	Гигиена зрения /Тема/	8	0				
1.18	Гигиена зрения /Лек/	8	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.3-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
	Раздел 2. Модуль 2						

2.1	Гигиена спортивных сооружений /Тема/	8	0				
2.2	Гигиена спортивных сооружений /Лек/	8	2	ОПК-7.1-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Гигиена спортивных сооружений /Пр/	8	2	ОПК-7.1-У1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.4	Гигиена спортивных сооружений /Ср/	8	4	ОПК-7.1-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.5	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Тема/	8	0				
2.6	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Лек/	8	2	ОПК-7.3-31	Л1.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.7	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Пр/	8	0	ОПК-7.3-У1 ОПК-7.3-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Ср/	8	2	ОПК-7.3-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.9	Гигиена закаливания /Тема/	8	0				
2.10	Гигиена закаливания /Пр/	8	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.11	Гигиена закаливания /Ср/	8	2	ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1 ОПК-7.3-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.12	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Тема/	8	0				
2.13	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Лек/	8	2	ОПК-7.3-31	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.14	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Пр/	8	2	ОПК-7.3-У1 ОПК-7.3-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.15	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Ср/	8	4	ОПК-7.3-У1 ОПК-7.3-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.16	Гигиена утомления /Тема/	8	0				
2.17	Гигиена утомления /Лек/	8	2	ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-В1	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Список вопросов для устного опроса:

1. Назовите основные исторические этапы становления гигиены как самостоятельной науки.
2. В чем заключаются ключевые особенности развития гигиены физической культуры и спорта в России в XX веке?
3. Дайте определение гигиене физических упражнений и спорта как научно-практической дисциплине.
4. Каковы основные задачи гигиены физической культуры и спорта на современном этапе?
5. На какие основные группы классифицируются факторы внешней среды в гигиене?
6. Сформулируйте общий принцип влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
7. Какие химические компоненты и физические свойства атмосферного воздуха имеют гигиеническое значение?
8. Почему занятия физической культурой на загрязненных территориях представляют повышенный риск для здоровья?
9. Перечислите основные антропогенные источники загрязнения атмосферного воздуха.

10. Что такое антропотоксины и как они влияют на воздух в закрытых спортивных сооружениях?
11. Дайте определения понятиям «климат» и «погода». Чем они отличаются?
12. Что такое акклиматизация и каковы основные фазы этого процесса у спортсменов?
13. Объясните гигиеническое и физиологическое значение воды для человека.
14. Каковы основные принципы организации питьевого режима во время тренировок и соревнований?
15. В чем заключаются основные гигиенические преимущества и недостатки подземных источников водоснабжения по сравнению с поверхностными?
16. Назовите основные источники химического и биологического загрязнения водоемов.
17. Каковы основные гигиенические требования (нормативы) к качеству питьевой воды?
18. Почему жесткость воды и содержание в ней фтора имеют важное гигиеническое значение для здоровья населения?
19. Каковы специфические источники загрязнения воды в плавательных бассейнах?
20. Какие методы обеззараживания воды применяются в бассейнах и каковы их преимущества/недостатки?
21. Какие виды упаковки для питьевой воды существуют и какие вещества могут мигрировать из них в воду?
22. Как длительное хранение воды в пластиковой таре может влиять на ее качество и безопасность?
23. По каким основным признакам классифицируются спортивные сооружения?
24. Какие гигиенические требования предъявляются к участку (месту) для строительства спортивного комплекса?
25. Что включает в себя понятие «микроклимат» спортивного сооружения?
26. Почему правильно организованная вентиляция является критически важной для спортивных залов?
27. Из каких основных компонентов складывается рациональный режим дня спортсмена?
28. Как понятие «биологические ритмы» учитывается при планировании тренировочного процесса?
29. В чем заключается принцип сбалансированности питания?
30. Чем спортивное питание принципиально отличается от обычного рационального питания?
31. Почему потребность в белках у спортсменов, особенно в силовых видах спорта, повышена?
32. Какие витамины и минералы играют ключевую роль в процессах энергообразования и почему?
33. Что означает термин «безопасность пищевых продуктов» с гигиенической точки зрения?
34. Как фальсификация пищевых продуктов может повлиять на здоровье и работоспособность спортсмена?
35. Каковы основные гигиенические принципы организации питания в условиях тренировочных сборов?
36. По каким критериям проводится гигиеническая оценка суточного рациона питания спортсмена?
37. Каковы основные гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда?
38. Почему гигиеническое состояние спортивного инвентаря (например, матов, снарядов) требует постоянного контроля?
39. Каковы главные опасности для организма при занятиях спортом в условиях высокой температуры?
40. Какие основные мероприятия включают в себя гигиеническое обеспечение тренировок в жару (питьевой режим, одежда, время тренировок)?
41. Каковы основные принципы профилактики переохлаждения и отморожений на зимних тренировках?
42. Как должна строиться разминка перед тренировкой на холоде?
43. Какие основные факторы горной среды (гипоксия, УФ-излучение и др.) влияют на организм спортсмена?
44. Что такое «горная болезнь» и каковы меры ее профилактики в спортивной практике?
45. Что такое «десинхроноз» и как он влияет на спортивную работоспособность?
46. Какие гигиенические мероприятия помогают ускорить процесс адаптации при смене часовых поясов?
47. Каковы основные гигиенические требования к расписанию учебных занятий в школе?
48. Почему на уроках физической культуры необходимо учитывать состояние здоровья школьников?
49. На какие медицинские группы делятся школьники для занятий физкультурой?
50. Каковы ориентировочные гигиенические нормы суточной двигательной активности для школьников разных возрастов?
51. Каковы гигиенические требования к естественному и искусственному освещению школьного спортивного зала?
52. Каковы нормы температуры и влажности воздуха в спортивном зале школы?
53. Какие основные подсистемы входят в структуру гигиенического обеспечения подготовки спортсменов?
54. Как гигиенический принцип индивидуализации реализуется в тренировочном процессе?
55. Дайте определение восстановительным процессам в спорте. Назовите их основные фазы.
56. На какие группы делятся средства восстановления? Приведите примеры.
57. Что такое неспецифический иммунитет и как на него влияют умеренные и чрезмерные физические нагрузки?
58. Каков механизм позитивного влияния регулярных занятий физкультурой на иммунную систему?
59. Сформулируйте основные гигиенические принципы закаливания (постепенность, систематичность и др.).
60. Какие виды закаливания, основанные на использовании факторов воздуха, воды и солнца, наиболее применимы в спортивной практике?

Перечень вопросов к промежуточному контролю (зачету):

1. История развития гигиенической науки. Развитие гигиены физической культуры и спорта в России.
2. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта.
3. Факторы внешней среды, классификация. Общие принципы влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
4. Химический состав и физические свойства атмосферного воздуха. Влияние загрязнений атмосферного воздуха на здоровье человека во время занятий физической культурой и спортом.
5. Источники загрязнения атмосферного воздуха и воздуха внутри помещений. Антропотоксины.
6. Климат и погода. Понятие об акклиматизации. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта.

7. Вода, как фактор окружающей среды. Значение воды для жизнедеятельности человека. Питьевой режим во время занятий физической культурой и спортом.
8. Поверхностные и подземные воды как источники водоснабжения: сравнительная характеристика. Источники загрязнения водных объектов.
9. Гигиенические требования к питьевой воде. Значение особенностей химического состава питьевой воды для здоровья человека. Очистка и обеззараживание питьевой воды.
10. Плавательный бассейн как спортивный объект. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
11. Качество воды, расфасованной в емкости. Миграция химических веществ из упаковки в питьевую воду. Значение для здоровья человека.
12. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места для строительства спортивного сооружения и ориентации зданий.
13. Гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений: температурный режим, влажность, освещение, отопление, вентиляция, шум.
14. Рациональный режим дня. Особенности временной адаптации занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о биоритмах.
15. Достаточное и сбалансированное питание. Спортивное питание.
16. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в питании спортсмена.
17. Гигиенические требования к пищевым продуктам. Значение качества пищевых продуктов на состояние здоровья человека.
18. Гигиенические принципы организации питания спортсменов. Режим питания спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания.
19. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов.
20. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.
21. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
24. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
25. Группы здоровья школьников. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
26. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
27. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
28. Понятие о восстановительных процессах. Характеристика средств восстановления. Восстановительные мероприятия в спорте.
29. Восприимчивость к инфекциям и иммунитет. Виды иммунитета. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.
30. Гигиенические принципы закаливания организма. Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике.

5.2. Темы письменных работ

Список тем для рефератов:

1. Этапы становления гигиены как науки. Исторический путь развития спортивной гигиены в России.
2. Гигиена физических упражнений и спорта: сущность, предмет изучения и основные задачи.
3. Классификация факторов внешней среды и общие механизмы их воздействия на организм занимающегося спортом.
4. Химические и физические параметры атмосферного воздуха. Влияние его загрязнения на здоровье при занятиях физкультурой и спортом.
5. Основные источники загрязнения атмосферного и внутреннего воздуха помещений. Понятие и роль антропоксинов.
6. Климат, погода и акклиматизация: гигиенические аспекты в практике спортивной деятельности.
7. Вода как essential фактор окружающей среды. Роль питьевого режима в оптимизации физической работоспособности.
8. Гигиеническая сравнительная характеристика поверхностных и подземных источников водоснабжения. Проблема загрязнения водных объектов.
9. Гигиенические нормативы к качеству питьевой воды. Влияние ее химического состава на здоровье. Методы очистки и обеззараживания.
10. Гигиенические требования к воде и эксплуатации плавательных бассейнов как спортивных сооружений.
11. Качество бутилированной питьевой воды: проблема миграции химических веществ из упаковки и ее значение для здоровья.
12. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические принципы выбора места строительства и ориентации зданий.
13. Нормирование параметров микроклимата в спортивных сооружениях: температура, влажность, освещенность, вентиляция, шум.
14. Рациональный суточный режим и биологические ритмы: особенности временной адаптации у спортсменов и физкультурников.
15. Принципы сбалансированного питания. Специфика и задачи спортивного питания.
16. Роль основных нутриентов (белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов) в обеспечении высокой спортивной работоспособности.
17. Гигиенические требования к безопасности и качеству пищевых продуктов и их влияние на здоровье спортсмена.

18. Организация рационального питания спортсменов: режим, принципы составления рационов и их гигиеническая оценка.
19. Гигиенические требования к конструкции, материалам и содержанию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки.
20. Особенности гигиенического обеспечения тренировочного процесса в условиях жаркого климата и высокой температуры.
21. Гигиенические мероприятия при организации тренировок в условиях холодного климата.
22. Специфика гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья.
23. Гигиенические аспекты адаптации спортсменов к смене часовых поясов (десинхроноз) и климатических зон.
24. Гигиенические требования к организации учебного процесса и физического воспитания в общеобразовательной школе.
25. Группы здоровья детей и подростков. Гигиеническое нормирование суточной и недельной двигательной активности школьников.
26. Гигиенические основы физического воспитания в школе. Требования к местам проведения занятий (спортивным залам, площадкам).
27. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы построения тренировок и соревнований.
28. Восстановительные процессы в спорте: характеристика и классификация средств восстановления (педагогических, медико-биологических, психологических).
29. Взаимосвязь между занятиями физической культурой, спортом и состоянием иммунной системы. Виды иммунитета и восприимчивость к инфекциям.
30. Гигиенические основы закаливания: принципы, методы и средства. Применение закаливающих процедур в спортивной практике.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы.

1. Основоположителем научной гигиены в России считается:

- а) Н.И. Пирогов
- б) И.И. Мечников
- в) Ф.Ф. Эрисман
- г) С.П. Боткин

2. Развитие гигиены физической культуры и спорта в СССР как самостоятельного направления связано прежде всего с работами:

- а) врачей древней Греции
- б) Института гигиены имени Ф.Ф. Эрисмана и кафедр гигиены в институтах физической культуры
- в) военных медиков в период Второй мировой войны
- г) европейских ученых XIX века

3. Основной задачей гигиены физической культуры и спорта НЕ является:

- а) изучение влияния условий среды на здоровье и работоспособность спортсменов
- б) разработка гигиенических нормативов для мест занятий
- в) непосредственное лечение спортивных травм
- г) научное обоснование средств восстановления

4. К специфическим задачам гигиены спорта, в отличие от общей гигиены, относится:

- а) изучение состава питьевой воды
- б) обоснование режима тренировок и питания с учетом вида спорта
- в) борьба с инфекционными заболеваниями
- г) нормирование освещенности жилых помещений

5. К социальным факторам внешней среды, влияющим на спортсмена, относится:

- а) температура воздуха
- б) режим труда и отдыха
- в) уровень шума
- г) геомагнитная активность

6. Общим принципом влияния неблагоприятных факторов среды на организм является:

- а) формирование состояния напряжения адаптационных систем
- б) немедленное улучшение спортивных результатов
- в) полная нейтрализация влияния тренировочного процесса
- г) отсутствие какой-либо ответной реакции

7. Наиболее опасным для здоровья при занятиях на улице в городе является загрязнение атмосферного воздуха:

- а) азотом
- б) взвешенными частицами (пыль, сажа) и угарным газом
- в) инертными газами
- г) кислородом

8. Во время интенсивной физической нагрузки в условиях загрязненного воздуха повышается риск:

- а) улучшения вентиляции легких
- б) проникновения вредных веществ вглубь дыхательных путей из-за учащения дыхания
- в) снижения частоты сердечных сокращений
- г) увеличения парциального давления кислорода в альвеолах

9. К антропогенам относится:

- а) озон
 - б) аммиак, сероводород, углекислый газ, выделяемые человеком
 - в) свинец от выхлопных газов
 - г) пыльца растений
10. Основной мерой борьбы с накоплением антропоксинов в воздухе спортивного зала является:
- а) снижение температуры
 - б) увеличение влажности
 - в) эффективная работа приточно-вытяжной вентиляции
 - г) использование ароматизаторов
11. Процесс приспособления организма к новым климатическим условиям называется:
- а) адаптация
 - б) акклиматизация
 - в) закаливание
 - г) реабилитация
12. Для ускорения акклиматизации в горах спортсменам рекомендуется:
- а) сразу приступить к интенсивным тренировкам
 - б) соблюдать этапность повышения нагрузок, питьевой режим и рацион с повышенным содержанием углеводов
 - в) максимально ограничить потребление жидкости
 - г) тренироваться только в вечернее время
13. Во время длительной интенсивной тренировки оптимальным является употребление воды:
- а) большими порциями (по 500 мл) 2-3 раза за занятие
 - б) небольшими порциями (по несколько глотков) каждые 10-20 минут
 - в) только после появления сильной жажды
 - г) газированной, для лучшего утоления жажды
14. Гипогидратация (обезвоживание) организма спортсмена в первую очередь приводит к:
- а) увеличению силы мышц
 - б) снижению работоспособности, увеличению вязкости крови, нарушению терморегуляции
 - в) повышению концентрации внимания
 - г) усиленному жиросжиганию
15. Наиболее защищенным от поверхностного загрязнения источником водоснабжения считаются:
- а) реки
 - б) озера
 - в) артезианские подземные воды
 - г) водохранилища
16. Основным источником биологического загрязнения водных объектов являются:
- а) выбросы промышленных предприятий
 - б) сточные воды населенных пунктов
 - в) ливневые стоки с полей
 - г) судоходство
17. Показатель, характеризующий общую концентрацию солей кальция и магния в воде, — это:
- а) хлорирование
 - б) жесткость
 - в) окисляемость
 - г) мутность
18. Наиболее распространенным и надежным методом обеззараживания воды в централизованных системах водоснабжения является:
- а) озонирование
 - б) кипячение
 - в) хлорирование
 - г) УФ-облучение
19. Основная причина необходимости постоянного обновления воды в ванне плавательного бассейна — это:
- а) ее охлаждение
 - б) накопление продуктов жизнедеятельности купающихся (пот, моча, косметика) и дезинфицирующих средств
 - в) изменение уровня pH
 - г) испарение
20. Наиболее опасным для посетителей бассейна является образование в воде побочных продуктов дезинфекции, таких как:
- а) поваренная соль
 - б) хлорамины (соединения хлора с азотом из мочи и пота)
 - в) углекислый газ
 - г) кислород
21. Для хранения питьевой воды в больших объемах (кулеры) НЕ рекомендуется использовать тару из:
- а) поликарбоната (маркировка «7»)
 - б) поливинилхлорида (ПВХ, маркировка «3»)
 - в) полиэтилентерефталата (ПЭТ, маркировка «1»)
 - г) стекла
22. Длительное хранение воды в пластиковой бутылке под солнечными лучами может привести к:
- а) повышению ее минерализации

- б) миграции в воду химических веществ из пластика (например, бисфенола А)
 в) ее естественному обеззараживанию
 г) насыщению воды кислородом
23. Спортивные сооружения, имеющие несколько специализированных помещений (залы, бассейн, трибуны) под одной крышей, классифицируются как:
 а) плоскостные
 б) крытые спортивные комплексы
 в) открытые стадионы
 г) тренировочные центры
24. При выборе участка для строительства спортивного сооружения необходимо учитывать:
 а) розу ветров, уровень шума, наличие зеленых насаждений
 б) только стоимость земли
 в) исключительно транспортную доступность
 г) близость к промышленным предприятиям
25. Для обеспечения естественного освещения в спортивном зале основной световой поток должен поступать:
 а) с севера
 б) слева (для правшей) и сверху
 в) справа
 г) с юга без солнцезащитных устройств
26. Для удаления избыточного тепла, влаги и антропогенных из борцовского зала наиболее эффективна система вентиляции:
 а) естественная (через форточки)
 б) приточно-вытяжная с механическим побуждением
 в) только вытяжная
 г) рециркуляционная без притока свежего воздуха
27. Основным гигиеническим принципом построения рационального режима дня — это:
 а) максимальная плотность графика
 б) строгое чередование видов деятельности (труд, отдых, сон)
 в) подчинение только социальным требованиям
 г) полное отсутствие распорядка
28. Спортсменам-«совам», вынужденным тренироваться утром, для лучшей адаптации рекомендуется:
 а) постепенно и заблаговременно смещать время отхода ко сну и подъема
 б) принимать снотворное
 в) полностью отказаться от утренних тренировок
 г) тренироваться на фоне недосыпа
29. К незаменимым пищевым веществам, которые не синтезируются в организме и должны поступать с пищей, относятся:
 а) глюкоза и холестерин
 б) некоторые аминокислоты (белки), витамины, минералы
 в) насыщенные жиры
 г) все углеводы
30. Спортивное питание — это, прежде всего:
 а) специализированные пищевые продукты и добавки для оптимизации рациона при высоких нагрузках
 б) любая высококалорийная пища
 в) полная замена обычного рациона коктейлями
 г) питание только натуральными продуктами
31. При длительных аэробных нагрузках (марафон, лыжные гонки) основным источником энергии для мышц являются:
 а) белки
 б) витамины
 в) углеводы и жиры
 г) минеральные соли
32. Дефицит какого минерала чаще всего встречается у спортсменок и может привести к снижению прочности костной ткани?
 а) Натрий
 б) Кальций
 в) Калий
 г) Магний
33. Потенциальную опасность для здоровья спортсмена представляют пищевые продукты, содержащие:
 а) повышенное количество нитратов, пестицидов или антибиотиков
 б) только сырые овощи и фрукты
 в) любые белковые продукты
 г) искусственные витамины
34. Признаком возможной фальсификации мясного продукта (например, колбасы) является:
 а) однородный розовый цвет
 б) избыточное количество влаги, выделяющейся при нарезке, и крахмала в составе
 в) плотная консистенция
 г) наличие натуральных специй

35. Основной гигиенический принцип питания в день соревнований — это:
- а) прием легкоусвояемой, углеводной пищи за 2.5-3 часа до старта
 - б) обильный прием белковой пищи за 30 минут до старта
 - в) полный отказ от пищи в день соревнований
 - г) употребление жирной пищи для «запаса энергии»
36. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена включает анализ:
- а) только его калорийности
 - б) калорийности, сбалансированности по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам
 - в) только вкусовых качеств
 - г) стоимости продуктов
37. Гигиеническое требование к материалу для спортивной одежды — это:
- а) максимальная воздухопроницаемость
 - б) гигроскопичность (способность впитывать влагу) и воздухопроницаемость
 - в) полная водонепроницаемость
 - г) исключительно натуральный состав (хлопок, шерсть)
38. Основное требование к спортивной обуви — это:
- а) максимально жесткая подошва
 - б) обеспечение амортизации, поддержки свода стопы и фиксации голеностопа
 - в) минимальный вес любой ценой
 - г) высокая мода
39. Для профилактики теплового удара во время тренировки в жару необходимо:
- а) максимально сократить потребление воды
 - б) пить достаточно жидкости, использовать легкую светлую одежду, перенести тренировки на прохладное время суток
 - в) тренироваться в плотной синтетической одежде для усиления потоотделения
 - г) избегать использования головного убора
40. Первыми признаками начинающегося перегревания (теплового истощения) являются:
- а) эйфория и повышение силы
 - б) слабость, головокружение, тошнота, обильное потоотделение
 - в) озноб и сухость кожи
 - г) замедление пульса
41. Основная опасность при занятиях на холоде — это:
- а) улучшение выносливости
 - б) переохлаждение и отморожение открытых или влажных участков тела
 - в) тепловой удар
 - г) обезвоживание
42. Принцип многослойности в спортивной одежде для занятий на морозе используется для:
- а) увеличения веса спортсмена
 - б) создания воздушных прослоек, удерживающих тепло
 - в) экономии на дорогих материалах
 - г) быстрого отведения пота наверх
43. Снижение спортивной работоспособности при первоначальном подъеме в горы связано в основном с:
- а) снижением температуры
 - б) увеличением влажности
 - в) понижением парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе
 - г) увеличением силы тяжести
44. Для ускорения адаптации к горным условиям в питании спортсмена целесообразно увеличить долю:
- а) жиров
 - б) белков
 - в) углеводов
 - г) поваренной соли
45. «Джетлаг» (синдром смены часового пояса) проявляется в первую очередь:
- а) повышением мышечной силы
 - б) нарушением сна, снижением внимания и координации, ухудшением самочувствия
 - в) улучшением аппетита
 - г) увеличением жизненной емкости легких
46. Для смягчения симптомов джетлага перед перелетом на запад рекомендуется:
- а) ложиться спать и вставать позже (смещаться ко сну «совы»)
 - б) тренироваться интенсивно в день вылета
 - в) употреблять больше кофеина
 - г) не менять свой режим
47. Гигиенический принцип «постепенности» при увеличении учебной нагрузки подразумевает:
- а) резкое увеличение объема материала в начале четверти
 - б) плавный переход от легких заданий к более сложным
 - в) отсутствие контроля за утомлением
 - г) равномерную нагрузку в течение всего года
48. Гигиеническое требование к уроку физкультуры в школе — это:
- а) максимальная мобилизация сил на всем протяжении урока
 - б) наличие вводной, основной и заключительной частей для оптимального вработывания и восстановления

- в) обучение только сложным техническим элементам
- г) отказ от подготовительных упражнений
- 49. К III группе здоровья (по итогам диспансеризации) обычно относятся дети:
 - а) абсолютно здоровые
 - б) с хроническими заболеваниями в стадии компенсации, с нечастыми обострениями
 - в) с тяжелыми инвалидизирующими заболеваниями
 - г) одаренные спортсмены
- 50. Гигиеническая норма суточной двигательной активности для школьника включает:
 - а) не менее 2-3 часов движения разной интенсивности (уроки физкультуры, прогулки, игры)
 - б) только обязательные уроки физкультуры
 - в) 30 минут вечерней прогулки
 - г) интенсивные тренировки 6 раз в неделю
- 51. Гигиенический принцип «систематичности и последовательности» в физическом воспитании школьников означает:
 - а) проведение занятий только по желанию учеников
 - б) регулярность занятий и переход от простого к сложному
 - в) фокусировку на одном виде упражнений
 - г) отсутствие плана урока
- 52. Коэффициент естественной освещенности (КЕО) в спортивном зале школы должен быть не менее:
 - а) 0.5%
 - б) 1.5%
 - в) 5%
 - г) 10%
- 53. К организационным принципам гигиенического обеспечения тренировочного процесса относится:
 - а) составление расписания тренировок с учетом биоритмов и времени на восстановление
 - б) выбор цвета спортивной формы
 - в) прием пищевых добавок
 - г) техника выполнения упражнений
- 54. Гигиенический принцип, требующий соответствия нагрузки функциональным возможностям организма спортсмена, — это принцип:
 - а) наглядности
 - б) адекватности (индивидуализации)
 - в) цикличности
 - г) доступности
- 55. К педагогическим средствам восстановления в спорте относится:
 - а) массаж
 - б) сауна
 - в) рациональное планирование тренировок с использованием восстановительных микроциклов
 - г) витаминизация
- 56. К физиотерапевтическим средствам восстановления НЕ относится:
 - а) гидромассаж
 - б) тренировка на выносливость
 - в) электростимуляция
 - г) светотерапия
- 57. Занятия умеренной аэробной нагрузкой (бег, плавание) чаще всего приводят к:
 - а) угнетению иммунитета
 - б) укреплению неспецифического иммунитета и снижению частоты респираторных заболеваний
 - в) увеличению риска аутоиммунных заболеваний
 - г) не влияют на иммунную систему
- 58. Снижение иммунитета у спортсменов высокого уровня часто наблюдается в период:
 - а) регулярных умеренных тренировок
 - б) сверхинтенсивных нагрузок и соревнований (феномен «открытого окна»)
 - в) отпуска
 - г) легкой разминки
- 59. Основным гигиеническим принципом закаливания является:
 - а) проведение процедур от случая к случаю
 - б) постепенность и систематичность
 - в) использование максимально интенсивных воздействий с первого раза
 - г) закаливание только одного участка тела
- 60. К традиционным методам закаливания относят:
 - а) прием иммуномодуляторов
 - б) воздушные и солнечные ванны, обтирание и обливание водой
 - в) посещение сауны без контрастных процедур
 - г) ношение легкой одежды в мороз

Практическая работа №1: Гигиеническая оценка питьевой воды и организации питьевого режима в спорте

Цель: Научиться оценивать качество питьевой воды по органолептическим показателям и рассчитывать индивидуальный

питьевой режим для спортсмена.

Задачи:

1. Определение органолептических свойств воды: Используя образцы воды из разных источников (бутилированная, водопроводная, фильтрованная), провести оценку по показателям: запах (при 20°C и 60°C), вкус/привкус, цветность, мутность. Результаты занести в протокол и сравнить с гигиеническими нормативами (СанПиН).
2. Расчет питьевого режима: Для заданного спортсмена (вид спорта, вес, продолжительность и интенсивность тренировки в условиях жары (+30°C)) рассчитать:
 - о Общую потерю жидкости (ориентировочно 1-1.5 л/ч при интенсивной нагрузке).
 - о Объем и график приема жидкости до, во время и после тренировки.
 - о Рекомендации по составу напитка (вода, изотоник, содержание углеводов и электролитов).
3. Анализ этикетки бутилированной воды: Изучить информацию на бутылке с водой (минеральный состав, общая минерализация, категория). Сделать вывод о ее пригодности для утоления жажды во время тренировки и для ежедневного употребления.

Практическая работа №2: Оценка микроклимата спортивного сооружения

Цель: Освоить методы инструментальной оценки параметров микроклимата и дать гигиеническое заключение о соответствии спортивного зала требованиям.

Задачи:

1. Измерение параметров: Используя метеометр (или отдельные приборы: термометр, гигрометр, анемометр, люксметр, шумомер), провести замеры в спортивном зале в трех точках: центр зала, у окна, в раздевалке. Измерить:
 - о Температуру и относительную влажность воздуха.
 - о Скорость движения воздуха (сквозняки).
 - о Уровень искусственной освещенности в рабочей зоне (на уровне пола).
 - о Уровень шума в покое и во время тренировки.
2. Сравнение с нормативами: Сопоставить полученные данные с гигиеническими нормами для данного типа спортивного сооружения (СанПиН).
3. Анализ вентиляции: Описать тип вентиляционной системы в зале. Оценить ее эффективность субъективно (по ощущению духоты, наличию запахов) и объективно (по данным о скорости движения воздуха и влажности).
4. Разработка рекомендаций: На основе выявленных отклонений предложить конкретные меры по оптимизации микроклимата (график проветривания, использование осушителей/увлажнителей, замена ламп и т.д.).

Практическая работа №3: Гигиеническая оценка суточного рациона питания спортсмена

Цель: Научиться анализировать пищевой рацион на его сбалансированность и соответствие принципам спортивного питания.

Задачи:

1. Анализ пищевого дневника: Получить или составить суточный пищевой дневник условного спортсмена (с указанием вида спорта, периода подготовки, веса и пола).
2. Количественная и качественная оценка:
 - о С помощью таблиц химического состава продуктов или специализированного ПО оценить общую калорийность рациона.
 - о Определить соотношение белков, жиров и углеводов (Б:Ж:У) в процентах от общей калорийности и в граммах на кг массы тела.
 - о Оценить достаточность основных витаминов (С, группы В) и минералов (железо, кальций, магний).
3. Оценка режима питания: Проанализировать количество приемов пищи, их регулярность и распределение калорийности в течение дня (особенно до и после тренировки).
4. Составление рекомендаций: На основе выявленных дисбалансов составить письменные рекомендации по коррекции рациона: что добавить, что исключить, как изменить режим. Предложить 2-3 варианта полезных перекусов до/после тренировки.

Ситуационные задачи:

Вариант 1

Ситуация: В сельской местности для занятий спортом местные энтузиасты оборудовали открытую спортивную площадку. Рядом находится пастбище для скота и небольшой пруд, который спортсмены иногда используют для охлаждения после тренировок в жаркую погоду. Для питья используется вода из колодца. В рамках местного праздника планируется провести соревнования по кроссу и стритболу.

Задания:

1. Оцените гигиенические риски данной локации для проведения соревнований и регулярных занятий.
2. Разработайте рекомендации по организации питьевого режима участников (источник, количество, режим питья).
3. Дайте гигиеническую оценку использования пруда для охлаждения и предложите безопасную альтернативу.

Вариант 2

Ситуация: Юношеская сборная по игровому виду спорта из центрального региона России прибыла на учебно-тренировочные сборы в субтропическую страну с высокой температурой (+32°C) и влажностью (80%). Тренировки проходят в современном, но недавно построенном крытом зале, где спортсмены жалуются на «духоту» и быстрое

утомление. Часть экипировки (защитная амуниция) изготовлена из плотных синтетических материалов.

Задания:

1. Объясните, какие факторы среды и условия в зале могут вызывать у спортсменов состояние «духоты» и перегрева.
2. Сформулируйте гигиенические требования к экипировке для тренировок в данных условиях.
3. Предложите план мероприятий по ускоренной акклиматизации команды в первые 3-5 дней.

Вариант 3

Ситуация: В средней общеобразовательной школе запланирован «День здоровья» с участием всех учащихся 5-9 классов. Мероприятие включает туристическую эстафету на местности, подвижные игры и общий пикник. В школе есть дети, отнесенные к разным группам здоровья (основная, подготовительная, специальная). Организаторы закупили для пикника газированные напитки, чипсы, шоколадные батончики и сосиски для гриля.

Задания:

1. Как должен быть организован двигательный компонент «Дня здоровья» с учетом разных групп здоровья школьников?
2. Проведите гигиеническую оценку предложенного меню для пикника. Какие риски для здоровья детей оно несет?
3. Составьте примерный список более рациональных продуктов и напитков для такого мероприятия, обоснуйте выбор.

Вариант 4

Ситуация: Команда бегунов на средние дистанции готовится к важным соревнованиям. Для повышения аэробных возможностей тренер принял решение о проведении двухнедельного тренировочного сбора в среднегорье (1800 м над у.м.). Сбор начался сразу после длительного перелета со сменой 5 часовых поясов. Спортсмены испытывают проблемы со сном, вялость, учащенное сердцебиение на легких нагрузках.

Задания:

1. Проанализируйте совокупное негативное влияние на организм спортсменов двух факторов: быстрого подъема в горы и смены часовых поясов (десинхроноз).
2. Какие восстановительные мероприятия (не медикаментозные) являются первоочередными в первую неделю сбора?
3. Как следует скорректировать тренировочный план в первые 3-4 дня пребывания в горах с гигиенической точки зрения?

Вариант 5

Ситуация: В зимний период в крытом легкоатлетическом манеже, расположенном в промышленной зоне города, проходят ежедневные тренировки нескольких детско-юношеских спортивных школ. Наблюдается высокая заболеваемость ОРВИ среди занимающихся. Родители жалуются, что после тренировок дети выходят разгоряченными в легкой одежде на сильный мороз к ожидающему их транспорту. Вентиляция в манеже работает неэффективно.

Задания:

1. Как качество атмосферного воздуха в промышленной зоне и микроклимат внутри манежа (если вентиляция не работает) могут влиять на сопротивляемость организма инфекциям?
2. Разработайте правила безопасного «перехода» из условий тренировки в условия зимней улицы для профилактики простудных заболеваний.
3. Предложите схему мягких закалывающих процедур, которые можно было бы рекомендовать всем занимающимся для укрепления иммунитета в этот период.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с

помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024
Л1.3	Зименкова Ф. Н.	Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «питание и здоровье»	Москва: МПГУ, 2014
Л1.4	Ляпин В. А., Флянку И. П., Семенова Н. В., Приешкина А. Н., Разгонов Ф. И.	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурноспортивной деятельности: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2014
Л1.5	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Часть 2: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.6	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «физическая культура»	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2016
Л1.7	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.8	Давлетова Н. Х.	Общая и специальная гигиена в схемах и таблицах	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2017
Л1.9	Волынская Е. В., Коробова С. А.	Гигиена физического воспитания и спорта	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021
Л1.10	Наумов И. А., Сивакова С. П., Синкевич Е. В.	Общая гигиена: пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности 1 – 79 01 06 «сестринское дело» (заочная форма обучения)	Гродно: ГрГМУ, 2019
Л1.11	Маятникова Н. И.	Проведение лабораторных санитарно-гигиенических исследований: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.12	Маятникова Н. И.	Проведение лабораторных санитарно-гигиенических исследований: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.13	Дементьев А. А., Чудинин Н. В.	Гигиена: учебное пособие для обучающихся по специальности 31.02.01 лечебное дело (спо)	Рязань: РязГМУ, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бакулин В. С., Макаров В. И.	Общая гигиена с основами гигиены физического воспитания и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л2.2	Банникова Л. П.	Рабочая тетрадь для практических занятий по гигиене	Челябинск: ЮУГМУ, 2015

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Суетина О. Н., Булдашева О. В.	Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.-метод. пособие	Шадринск: ШГПУ, 2022

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Механтьев И. И., Болдырев В. Д.	Общая гигиена: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГУ, 2015

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Научная электронная библиотека – Режим доступа: www.eLIBRARY.ru		
Э2	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: http://www.infosport.ru		
Э3	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru		
Э4	Сайт Роспотребнадзора РФ – Режим доступа: http://rosпотребнадзор.ru		

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. D112		
6.3.1.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету. "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.5	IC.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.6	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"		
6.3.1.7			
6.3.1.8	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. E303 (потокная)		
6.3.1.9	Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.10	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.11	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		
6.3.1.12	IC.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.13	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)"		
6.3.1.14			

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд.D112		
7.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.		
7.3			

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание

темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

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

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

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

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

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Методические указания для подготовки к зачету

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения зачета является опрос по теоретическим вопросам методом тестирования.

Цели зачета решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;

- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;

- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;

- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;

- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;

- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);

- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;

- подготовка к ответу на вопросы из перечня вопросов к зачету.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы.

Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к зачету является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора варианта тестирования. Обучающийся

выбирает вариант теста, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и выполняет задания. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Преподаватель оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории. Обучающимся, получившим на зачете неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

- зачтено – от 51 и выше баллов;
- не зачтено – 50 и менее баллов.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Основы антидопингового обеспечения**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 5	
аудиторные занятия	36		
самостоятельная работа	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u>Курс</u>). <u>Семестр</u> на курсе)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38	38	38	38
Сам. работа	34	34	34	34
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Шамсувалеева Эльмира Шамилевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10 04 2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать компетенции, позволяющие осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами РФ и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования, в том числе проводить работу по предотвращению применения допинга

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Биохимия человека	
2.1.2	Физиология человека	
2.1.3	Социальная адаптация в условиях профессиональной деятельности	
2.1.4	Информационные технологии	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
2.2.2	Философия	
2.2.3	Теория спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-11: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

ОПК-11.1:Объясняет основные характеристики допингов различных видов и их воздействие на организм спортсменов

Знать:

- антидопинговые правила и основные виды их нарушений, последствия этих нарушений, включая санкционные, юридические и репутационные риски, а также воздействие на организм спортсмена

Уметь:

- разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Владеть:

- навыками онлайн-проверки лекарственных средств и оформления запросов на терапевтическое использование

ОПК-11.2:Организует работу по предотвращению применения допинга

Знать:

- методы организации допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при его прохождении

Уметь:

- предупреждать случаи применения допинга и создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами и тренерским составом

Владеть:

навыками анализа документов Всемирной антидопинговой программы для организации защиты фундаментального права спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга через строгое соблюдение Международных стандартов

ОПК-11.3:Выбирает антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории и разъясняет вопросы антидопингового обеспечения

Знать:

Международный стандарт "Образование", как часть Всемирной антидопинговой программы, где указаны целевые аудитории антидопинговой работы

Уметь:

выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте, специальных олимпиад

Владеть:

опытом публичного выступления перед различными целевыми аудиториями по проблемам профилактики допинга

ОПК-16: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

ОПК-16.1:Применяет нормативно-правовые акты в сфере образования и спортивной подготовки

Знать:

Всемирный антидопинговый кодекс и Международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте

Уметь: консультировать занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций
Владеть: навыками анализа документов Всемирной антидопинговой программы
ОПК-16.2:Ориентируется в нормативно-правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере образования и спортивной подготовки
Знать: Всероссийские антидопинговые правила, Федеральный закон "О физической культуре и спорте"
Уметь: Уметь применять нормы документов Всемирной антидопинговой программы для анализа ситуаций в спортивно-тренировочной и образовательной деятельности, связанных с соблюдением антидопинговых правил
Владеть: навыком работы с текстовыми и электронными документами
ОПК-16.3:Анализирует нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного и образовательного процесса
Знать: - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий
Уметь: - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов антидопинговой программы по вопросам противодействия применению допинга
Владеть: - опытом внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ /Тема/	5	0				
1.2	История становления борьбы с допингом /Лек/	5	2	ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-У1	Л1.3Л2.1 Э2		
1.3	Нарушения антидопинговых правил /Лек/	5	2	ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-У1	Л1.4Л2.1 Э8 Э9		
1.4	Виды нарушений антидопинговых правил /Пр/	5	2	ОПК-11.1-31 ОПК-11.2-У1	Л1.4Л2.1 Э8 Э9		
1.5	Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты /Лек/	5	2	ОПК-11.2-В1 ОПК-16.1-31 ОПК-16.2-У1	Л1.5Л2.1 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13 Э14 Э15		
1.6	Стандарт Запрещенный список /Лек/	5	2	ОПК-11.1-В1 ОПК-16.1-31 ОПК-16.2-31	Л1.1Л2.1 Э10		
1.7	Стандарт ТИ /Лек/	5	2	ОПК-11.1-У1 ОПК-11.1-В1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э6 Э11		
1.8	Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты /Пр/	5	2	ОПК-11.2-В1 ОПК-16.1-31 ОПК-16.2-31	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13 Э14 Э15		

1.9	Допинг-контроль /Пр/	5	2	ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э14		
1.10	Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил /Пр/	5	2	ОПК-11.1-В1 ОПК-11.2-В1 ОПК-16.1-У1	Л1.5Л2.1 Л2.2 Э7 Э10		
1.11	Биологический паспорт спортсмена /Пр/	5	2	ОПК-16.2-У1 ОПК-16.2-В1 ОПК-16.3-В1	Л1.5Л2.1 Л2.2 Э1		
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ /Тема/	5	0				
2.2	Медицинские аспекты проблемы допинга /Лек/	5	2	ОПК-11.2-У1	Л1.5Л2.1 Л2.2 Э1 Э6 Э7 Э17		
2.3	БАДы и спорт /Лек/	5	2	ОПК-11.1-В1 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1	Л1.5Л2.1 Л2.2 Э1 Э6 Э7 Э17		
2.4	Допинг-аддиктивное поведение /Пр/	5	2	ОПК-11.3-У1 ОПК-11.3-В1 ОПК-16.1-У1 ОПК-16.3-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э5		
2.5	Правовые аспекты антидопинговой работы /Лек/	5	2	ОПК-16.3-31	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э16 Э17 Э18		
2.6	Ценности современного спорта /Пр/	5	2	ОПК-16.2-В1 ОПК-16.3-31 ОПК-16.3-У1 ОПК-16.3-В1	Л1.3Л2.1 Л2.2 Э2 Э3 Э4 Э8 Э9		
2.7	Особенности организации антидопинговой работы /Лек/	5	2	ОПК-11.2-31 ОПК-11.3-31 ОПК-16.1-31 ОПК-16.2-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э5 Э9		
2.8	Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил /Пр/	5	2	ОПК-16.1-У1 ОПК-16.1-В1 ОПК-16.2-31 ОПК-16.2-У1	Л1.3Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э15 Э16 Э17 Э18		
2.9	Формы и методы антидопингового воспитания /Пр/	5	2	ОПК-11.2-В1 ОПК-11.3-У1 ОПК-11.3-В1 ОПК-16.1-31	Л1.4Л2.1 Л2.2 Э2 Э8 Э9		

2.10	/Ср/	5	36	ОПК-11.1-31 ОПК-11.1-У1 ОПК-11.1-В1 ОПК-11.2-31 ОПК-11.2-У1 ОПК-11.2-В1 ОПК-11.3-31 ОПК-11.3-У1 ОПК-11.3-В1 ОПК-16.1-31 ОПК-16.1-У1 ОПК-16.1-В1 ОПК-16.2-31 ОПК-16.2-У1 ОПК-16.2-В1 ОПК-16.3-31 ОПК-16.3-У1 ОПК-16.3-В1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12 Э13 Э14 Э15 Э16 Э17 Э18		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация представляет собой компьютерное тестирование в системе Дистант Unifirst. Банк вопросов курса содержит около 150 заданий, из которой генератор случайных вопросов выдает для каждого студента свой зачетный тест из 20 вопросов или ситуационных задач.

Примеры заданий для промежуточной аттестации.

Тестовые вопросы

1. Что такое маскирующий агент?

- Препарат или метод, позволяющий скрыть использование запрещенных препаратов
- Человек, помогающий спортсменам применять запрещенные препараты
- Представитель спортсмена, применившего допинг
- Клей для запечатывания крышки на бутылке с контрольной пробой

2. Процедура допинг-контроля для взрослых здоровых спортсменов, несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья:

- отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть право на модифицированную процедуру
- в принципе не отличается
- отличается только сдачей анализа крови, процедура сдачи анализа мочи в принципе одинакова для всех спортсменов, независимо от их особенностей

- отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола

3. Даже если несовершеннолетним спортсменам и спортсменам с ограниченными возможностями здоровья разрешено привлечение его представителя, представитель не может присутствовать при непосредственном процессе сдачи анализа.

- Это предложение верно
- Это предложение ошибочно
- Это предложение верно только для процедуры сдачи мочи
- Это предложение верно только для процедуры сдачи крови

4. Планируя антидопинговую работу тренер несовершеннолетних подростков должен помнить, что:

- подростков, как правило, не страшат отдаленные последствия применения допинга для их здоровья
- подростков можно напугать отдаленными последствиями применения допинга для их здоровья
- подросткам и их родителям нужно преподносить одну и ту же информацию по проблемам антидопинга, не разделяя их на целевые аудитории
- информация о допинге одинаково интересна всем и не зависит от гендерных и возрастных различий юных спортсменов

5. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

- всё перечисленное
- возвращение в спорт после травмы
- неудача на последних соревнованиях
- уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- неуверенность в себе

- пренебрежение рисками для здоровья
- давление окружающих

Ситуационный задачи

1. В последнее время спортсмен имеет показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него обычно в биологическом паспорте спортсмена. Медицинское обследование не выявило наличия какой-либо патологии. Что может быть объяснением необычно большого расхождения показателей в биологическом паспорте? Информация, содержащаяся в паспорте, является ли достаточной для возбуждения дисциплинарной процедуры в отношении спортсмена?
2. Бывший спортсмен пришел в государственную спортивную школу для трудоустройства тренером. В трудовом договоре он обнаружил, что обязан соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Спортсмен отказался подписывать договор аргументируя тем, что хотел бы тренировать юных спортсменов, а не тратить время на разговоры. Оцените поведение сторон.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

МОДУЛЬ 1

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Занятие 1

Виды нарушений антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Одна из трудовых функций тренера – подготовка занимающихся по основам антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Это предполагает такое трудовое действие как проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Умение учителя физкультуры, тренера или других представителей персонала спортсмена обеспечивать контроль выполнения занимающимися антидопинговых правил предполагает знание этих правил и основных видов их нарушений, последствий этих нарушений, включая санкционные, юридические и репутационные риски.

Для этого необходимо:

- ☐ проанализировать определение термина «допинг»;
- ☐ уточнить субъектов нарушений антидопинговых правил, права и обязанности спортсмена.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы может включать оформление сайта школы или тематического стенда, проведение мероприятий для ознакомления с антидопинговыми правилами. Возможно творческое решение этого вопроса через создание инфографик о нарушениях антидопинговых правил и последствиях этих нарушений. Инфографика – это графический способ подачи информации, целью которого является быстрое и четкое представление именно сложной информации. Для этого необходимо научиться пользоваться информационно-коммуникационными технологиями, в частности специальными сервисами по созданию инфографик.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания важности соблюдения антидопинговых документов;
- ☐ принятие новых взглядов на разъяснение занимающимся основных видов нарушений антидопинговых правил и последствий этих нарушений;
- ☐ освоение техник создания инфографики как средства визуализации проблемы допинга в спорте;
- ☐ овладение навыками организации участия занимающихся в программах антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Источники информации

1. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidopinglearninghub.org>
2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
3. Общероссийские антидопинговые правила. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/upload/iblock/368/OAP%202020.pdf>

Прочтите «Раздел 1. «Определение допинга»» в Антидопинговом пособии Международной федерации студенческого спорта FISU-WADA. Там же, во Всемирном антидопинговом кодексе или на сайте РУСАДА ознакомьтесь с видами нарушений антидопинговых правил.

Разделитесь на одиннадцать групп с примерно равным числом участников в каждой. Выберите один из видов нарушения антидопинговых правил на группу и создайте инфографику «Нарушения антидопинговых правил». Для создания инфографики выберите один из бесплатных онлайн сервисов из раздела Источники информации.

Инфографика должна отражать следующие детали:

- о современное определение допинга;
- о название одного из одиннадцати антидопинговых правил;
- о возможных субъектов (спортсмен, тренер, врач, другой персонал спортсмена) нарушения этого правила;
- о возможные доказательства факта нарушения этого правила;
- о права субъекта в отношении этого правила;
- о обязанности субъекта в отношении этого правила;
- о стандартные санкции в отношении субъекта нарушения этого правила.

Практическая работа: конференция по защите инфографики «Нарушения антидопинговых правил»

Выступите перед аудиторией с характеристикой одного из видов нарушения антидопинговых правил по самостоятельно созданной инфографике. Во время выступления озвучьте свою позицию, отвечая на вопросы:

- о в чем проблема;
- о какое это имеет отношение к Принципу строгой ответственности;

о зачем мне это знать;

о где я могу это применить?

Участвуйте в обсуждении выступлений друг друга – найдите достоинства и недостатки разработанных инфографик. При обсуждении используйте ПОПС-формулу. Сформулируйте вывод по всей работе.

ПОПС – формула

П – позиция (я считаю, что ...; на мой взгляд ...)

О – обоснование (потому что ...; т.к. ...)

П – примеры (например, ...; я могу доказать это ...)

С – следствие (таким образом ...; подводя итог ...; поэтому ...)

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Инфографика представлена, но не соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы»

2 Инфографика соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы», но содержит ряд ошибок или недочетов

3 Инфографика соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы», не содержит ошибок

4 Инфографика соответствует требованиям, изложенным в разделе «Задание для самостоятельной работы», не содержит ошибок или недочетов, студент активно принимал участие в обсуждении инфографик друг друга

Самоконтроль

1. Сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым человеком из числа спортсменов или персонала спортсменов, отбывающим срок дисквалификации,:

а. является нарушением антидопинговых правил;

б. считается допингом;

в. считается наказуемым деянием;

г. все ответы верны.

2. При заключении трудовых договоров со спортсменами и тренерами обязательными для включения в трудовой договор являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

а. Да, это обязательно.

б. Нет, это незаконно.

в. Да, но этот вопрос может решаться по желанию работодателя.

г. Нет, это зависит от желания спортсмена или тренера – у них есть право на собственное мнение в этом вопросе.

3. Спортсмен может быть наказан за допинг:

а. только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию намеренно;

б. только если он стал победителем или призером соревнования;

в. только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию ненамеренно;

г. нет правильного ответа.

4. Присутствие дисквалифицированного тренера на тренировке спортсмена:

а. рассматривается как нарушение антидопинговых правил спортсменом;

б. рассматривается как нарушение антидопинговых правил дисквалифицированным тренером только в том случае, если спортсмен является несовершеннолетним;

в. не рассматривается как нарушение антидопинговых правил в отношении кого-либо, т.к. тренер уже дисквалифицирован;

г. не рассматривается как нарушение антидопинговых правил спортсменом, т.к. спортсмен не может диктовать дисквалифицированному тренеру, где ему быть, а где не быть.

5. За нарушение какого антидопингового правила или правил можно дисквалифицировать персонал совершеннолетнего спортсмена:

а. запрещенное сотрудничество;

б. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

в. назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или метода;

г. наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

д. нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;

е. обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;

ж. распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;

з. соучастие;

и. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

к. фальсификация или попытка фальсификации допинг-контроля;

л. действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Занятие 2

Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты

Постановка проблемы и задачи

Требуемое профессиональным стандартом трудовое действие – систематический контроль соблюдения тренерским составом антидопинговых правил предполагает умение проведения тренером контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, а также контроль прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля – все это требует знания основ российского и

международного антидопингового законодательства, методов противодействия допингу, национального плана борьбы с допингом в спорте. Для этого необходимо провести:

- ☐ анализ Всемирного антидопингового кодекса;
- ☐ анализ Международных антидопинговых стандартов.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы должна включать в себя ознакомительные мероприятия по антидопинговым аспектам спортивной деятельности, в том числе изучение основополагающих документов. Современные интерактивные педагогические технологии позволяют проделать эту работу интересно.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания, что Всемирная антидопинговая программа направлена на защиту здоровья спортсменов и предоставляет им возможность добиваться превосходства без использования запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- ☐ принятие новых взглядов на Кодекс как на основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа, включающая в себя все компоненты, необходимые для обеспечения внедрения лучших методов предотвращения допинга в спорте;
- ☐ освоение образовательных техник для повышения осведомленности, информирования и коммуникации с целью предотвращения нарушений антидопинговых правил;
- ☐ овладение навыками анализа документов Всемирной антидопинговой программы для организации защиты фундаментального права спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга через строгое соблюдение Международных стандартов.

Источники информации

1. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
2. Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
3. Стандарт для лабораторий. [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf>
4. Стандарт защиты неприкосновенности частной жизни и личной информации. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-8.pdf>
5. Стандарт по обработке результатов. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-9.pdf>
6. Стандарт по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf
7. Стандарт по терапевтическому использованию. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-6.pdf>
8. Стандарт по тестированию и расследованиям. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/25-01-2021-1.pdf>

Задание для самостоятельной работы: создание таблиц

Международные стандарты

Ознакомьтесь с семью Международными стандартами. Охарактеризуйте каждый стандарт по плану.

1 Название стандарта Запрещенный список

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

2 Название стандарта Стандарт по терапевтическому использованию

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

3 Название стандарта Стандарт для лабораторий

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

4 Название стандарта Стандарт по тестированию и расследованиям

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

5 Название стандарта Стандарт по обработке результатов

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

6 Название стандарта Стандарт защиты неприкосновенности частной жизни и личной информации

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

7 Название стандарта Стандарт по образованию

Цель стандарта

Стандарт содержит

Стандарт важен для спортсмена, т.к.

Ознакомьтесь с Всемирным антидопинговым кодексом и охарактеризуйте его по плану.

8 Всемирный антидопинговый кодекс

Цель кодекса

Кодекс содержит

Кодекс важен для спортсмена, т.к.

Практическая работа: анализ документов Всемирной антидопинговой программы

Разделитесь на четыре группы.

Выберите по два из восьми указанных документов Всемирной антидопинговой программы на группу. Обсудите в группе, заполненные в процессе самостоятельной работы таблицы, придите к общему мнению и заполните по 4 стикера на каждый документ. Укажите на одном стикере название документа, на другом – цель, на третьем – что он содержит и на четвертом – чем важен для спортсменов.

Отдайте заполненные стикеры на проверку в другие группы.

По одному человеку от группы, заполнявшей стикеры, выйдите к доске, приклейте стикеры зачитывая написанное. Затем по одному человеку от группы, проверявшей стикеры, прокомментируйте написанное. И так по каждому документу

Всемирной антидопинговой программы.

Используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод, указав, что объединяет все эти документы.

Балльно-рейтинговая система оценки

Каждая из четырех групп представляет 8 самостоятельно заполненных стикеров и 8 стикеров с оценкой работ других групп.

За каждый верный стикер засчитывается 1 очко, т.е. максимально возможное число очков группы может быть 16 плюс 1 балл за верно сформулированный вывод – всего 17 баллов. Группа, набравшая наибольшее число очков получает 4 балла, меньше – 3 балла, еще меньше – 2 балла. Группа, набравшая наименьшее число очков получает 1 балл. Если группа набрала 8 и менее очков, ей начисляется только балл посещения занятия.

Самоконтроль

1. Правильно определите причину значимости указанных документов для изучения спортсменами

Международный стандарт защиты личной жизни и конфиденциальной информации Необходимость объединения всеобщих усилий для борьбы с допингом

Международный стандарт лабораторий Прием запрещенных препаратов приводит или к дисквалификации, или к ухудшению здоровья спортсмена

Международный стандарт ТИ Касается требований к информации по местонахождению для спортсменов, находящихся в соответствующих регистрируемых пулах тестирования

Международный стандарт по тестированию и расследованиям Возможность обоснования использования запрещенной субстанции или метода

Запрещенный список Получение достоверных результатов исследований, имеющих доказательственную ценность

Всемирный антидопинговый кодекс Необходимость предоставления значительный объема персональной информации

2. Правильно определите цели указанных документов

Всемирный антидопинговый кодекс Планирование обеспечения целостности и подлинности собранных проб, оповещения спортсмена о прохождении тестирования, проведения сбора информации

Запрещенный список Унифицирование процесса предоставления разрешений на ТИ запрещенных препаратов в различных видах спорта и странах

Международный стандарт по тестированию и расследованиям Внедрение лучших методов организации работы в международные и национальные антидопинговые программы

Международный стандарт ТИ Установка перечней субстанций и методов, запрещенных к использованию как в соревновательном, так и во вне соревновательном периодах, а также в конкретных видах спорта

Международный стандарт лабораторий Обеспечение достаточных и эффективных способов защиты личной жизни применительно к конфиденциальной информации, которая обрабатывается при проведении антидопинговых программ

Международный стандарт защиты личной жизни и конфиденциальной информации Обеспечение единообразия и согласованности при выдаче результатов и отчетности аккредитованными WADA лабораториями

3. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

а. Защищать фундаментальное право спортсменов на спорт свободный от допинга.

б. Пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов.

в. Создавать согласованные, скоординированные и эффективные антидопинговые программы на международном уровне.

г. Все перечисленные ответы верны.

4. Подберите правильные пары для характеристики документов

Международный стандарт по тестированию и расследованиям Обеспечение для спортсменов возможности соревноваться в свободной от допинга среде, на равных условиях

Международный стандарт ТИ Новая версия должна публиковаться ежегодно независимо от того, вносились ли в него изменения или нет

Международный стандарт лабораторий Описывает обязательные технические требования к процедурам допинг-контроля

Международный стандарт защиты личной жизни и конфиденциальной информации Существуют основания, объясняющие наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

Всемирный антидопинговый кодекс Спортсмен должен быть уведомлен в какой лаборатории находятся его пробы, что бы быть уверенным в достоверности результатов исследования

Запрещенный список Обеспечение защиты персональной информации спортсмена очень сильно влияет на эмоциональный фон, что важно на соревнованиях

5. Основополагающим принципом Международного стандарта по образованию является то, что:

а. спортсмен должен получить первый опыт противодействия применению допинга посредством образования, а не допинг-контроля;

б. спортсмен должен получить вначале опыт допинг-контроля и только потом противодействия применению допинга посредством образования;

в. посредством образования спортсмена и персонала спортсмена невозможно решить проблемы допинга в спорте;

г. проблема допинга в спорте решается экономическими механизмами урегулирования проблем.

Занятие 3

Допинг-контроль

Постановка проблемы и задачи

Одна из трудовых функций тренера – подготовка занимающихся по основам антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Она предполагает такие трудовые действия как разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля, консультирование по правилам оформления запросов, подачи протестов и апелляций. Именно поэтому в первую очередь у самого тренера должно быть умение оформлять запрос на представителя и переводчика, отсрочку отбора пробы по уважительным причинам, умение устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля. Для этого необходимо провести:

- ☐ анализ Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- ☐ анализ Всемирного антидопингового кодекса;
- ☐ сравнение процедуры допинг-контроля у разных категорий спортсменов и в командных и индивидуальных видах спорта.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы должна включать в себя ознакомительные мероприятия по антидопинговым аспектам спортивной деятельности, организацию бесед или выступлений. Возможно творческое решение этого вопроса через овладение современными интерактивными педагогическими технологиями, в частности организации деловой игры.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания организационных аспектов проведения допинг-контроля;
- ☐ принятие новых взглядов на права и обязанности спортсмена для предупреждения допинга в спорте;
- ☐ овладение умением оформления запросов на представителя, переводчика, отсрочку отбора пробы по уважительным причинам и подачи протестов и апелляций;
- ☐ овладение навыками разъяснения занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля с помощью современных образовательных технологий.

Источники информации

1. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
2. Стандарт по тестированию и расследованиям. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/25-01-2021-1.pdf>

Задания для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта по тестированию и расследованиям и Всемирного антидопингового кодекса.

1. Определите требования к процедуре допинг-контроля общие для всех спортсменов.
2. Объясните особенности тестирования в командных видах спорта.
3. Уточните модификации допинг-контроля для:
 - о спортсменов с инвалидностью;
 - о несовершеннолетних спортсменов.
4. Выясните, как фиксируется просьба спортсмена о представителе или переводчике, об отсрочке сдачи пробы или замечания о процедуре.

Практическая работа: конференция антидопингового агентства

1. Разделитесь на четыре группы и на основе проделанной самостоятельной работы обсудите в группе следующие вопросы.

Процедура допинг-контроля:

- о общие требования;
- о права спортсмена;
- о обязанности спортсмена.

Особенности допинг-контроля:

- о спортсменов входящих и не входящих в регистрируемый пул тестирования;
- о спортсменов командных видов спорта;
- о спортсменов с инвалидностью;
- о несовершеннолетних спортсменов.

2. Придумайте по обозначенной теме 6 вопросов, которые будут заданы другим группам (желательно придумать больше вопросов для исключения повторения одинаковых).
3. Представьте одну из групп как сотрудников какого-либо национального антидопингового агентства, а остальные группы спортсменами, для которых была организована эта встреча. Задайте группе национального антидопингового агентства по два вопроса от каждой из групп спортсменов. Затем поменяйтесь ролями.
4. Используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод по всей работе.

Балльно-рейтинговая система оценки

Каждая группа может задать в общей сложности 6 вопросов в роли спортсмена и ответить на 6 вопросов в роли представителей антидопингового агентства. За каждый верный вопрос и верный ответ засчитывается 1 очко, т.е. максимально возможное число очков группы может быть 12 плюс 1 балл за верно сформулированный вывод – всего 13 баллов. Группа, набравшая наибольшее число очков получает 4 балла, меньше – 3 балла, еще меньше – 2 балла. Группа, набравшая наименьшее число очков получает 1 балл. Если группа набрала 6 и менее очков, ей начисляется только балл посещения занятия.

Самоконтроль

1. Процедура допинг-контроля для взрослых здоровых спортсменов, несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья:
 - а. отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть

право на модифицированную процедуру;

б. в принципе не отличается;

в. отличается только сдачей анализа крови, процедура сдачи анализа мочи в принципе одинакова для всех спортсменов, независимо от их особенностей;

г. отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола.

2. В соответствии с антидопинговой политикой WADA максимально возможное число прохождения спортсменом допинг-контроля за год определяется следующим образом:

а. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю неограниченное количество раз только в том случае, если он состоит в каком-либо пуле тестирования;

б. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю на каждом крупном соревновании;

в. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю раз в полгода;

г. спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю неограниченное количество раз.

3. Даже если несовершеннолетним спортсменам и спортсменам с ограниченными возможностями здоровья разрешено привлечение его представителя, представитель не может наблюдать за непосредственным процессом сдачи пробы.

а. Это предложение ошибочно.

б. Это предложение верно.

в. Это предложение верно только для спортсменов с ограниченными возможностями.

г. Это предложение верно только для процедуры сдачи крови.

4. Отказ от допинг-контроля, неявка на пункт допинг-контроля, любые попытки уклониться от сдачи проб – все это расценивается как:

а. борьба за право спортсмена самостоятельно планировать свою жизнь;

б. нарушение антидопинговых правил;

в. борьба за право спортсмена на личную жизнь;

г. нарушение прав гражданина и спортсмена.

5. При положительном результате анализа на запрещенные препараты пробы А:

а. спортсмен имеет возможность подать заявку на вскрытие пробы В;

б. пробу В вскрывают в обязательном порядке;

в. спортсмену предоставляется право пересдать пробу А;

г. спортсмена сразу же дисквалифицируют.

Занятие 4

Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Такие трудовые действия тренера как информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, а также получение информации о номенклатуре принимаемых занимающимися фармакологических средств основываются на умении контролировать эту номенклатуру и умении оформлять запрос на терапевтическое использование запрещенных препаратов. Для этого необходимо:

☐ овладеть навыками онлайн-проверки лекарственных средств;

☐ провести анализ примеров запросов на терапевтическое использование.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы должна включать в себя контроль за фармакологической составляющей медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки. Он может осуществляться в форме лекций, бесед, деловых игр с использованием различных методов и педагогических технологий. Mentimeter – это простое в использовании программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. После несложной бесплатной регистрации ведущего на сайте появляется возможность создания таких презентаций, когда участники непосредственно на занятии в режиме онлайн, используя свои смартфоны, отвечают на вопросы, выражают свое отношение к проблеме занятия, оставляют отзывы. Это позволяет превратить занятие в живое интерактивное общение, т.к. мнение каждого участника учитывается программой и визуализируется в виде графиков и диаграмм, облака слов или инфографики. Для этого необходимо научиться пользоваться этой программой.

Ожидаемые результаты:

☐ обеспечение условий принятия концептуальных моделей здоровьесберегающего поведения спортсмена для достижения высоких спортивных результатов;

☐ принятие идеи Международного стандарта по терапевтическому использованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;

☐ освоение современных интерактивных технологий педагогической работы, в том числе с использованием программного обеспечения для создания интерактивных презентаций Mentimeter;

☐ овладение навыками онлайн-проверки лекарственных средств и оформления запросов на терапевтическое использование.

Источники информации

1. Антидопинг ИПО. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidoping.pro>

2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

3. Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

4. Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – <http://list.rusada.ru>

5. Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. –

http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf

6. Справочник лекарственных препаратов Видаль. Описание лекарственных средств. <https://www.vidal.ru/>

7. Стандарт по терапевтическому использованию. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-6.pdf>

8. Mentimeter: программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. [Электронный ресурс]. – <https://www.mentimeter.com/app>

Задания для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта по терапевтическому использованию.

Выясните:

о что обозначает аббревиатура ТИ;

о какие имеются сервисы онлайн-проверки лекарственных средств;

о какие условия должны быть соблюдены для того, чтобы спортсмену могло быть выдано разрешение на ТИ;

о что такое ретроактивный запрос;

о при каких условиях спортсмен может обратиться за получением ретроактивного ТИ?

Практическая работа: решение ситуационных задач.

1. Разделитесь на четыре группы. На основе проделанной самостоятельной работы рассмотрите примеры из таблицы, обсудите в группе и по каждому случаю ответьте на вопросы.

1. В случае допинг-контроля возможна ли дисквалификация спортсмена из-за приема назначенных врачом препаратов?

2. Если проблема есть, можно ли было ее избежать при наличии официального разрешения на ТИ?

3. Если разрешение все-таки нужно, в какую организацию необходимо было подать запрос на ТИ?

4. Может ли решить проблему оформление ретроактивного запроса на ТИ?

Ситуация

1 Спортсмен: 24 года, состоит в международном и национальном пулах тестирования, участвует в соревнованиях

Вид спорта: биатлон

Диагноз: бронхиальная астма (физического усилия)

Назначение: сальбутамол (аэрозоль)

2 Спортсмен: 34 года, состоит в национальном пуле тестирования, планирует отобраться для участия через год в крупном международном соревновании

Вид спорта: пулевая стрельба

Диагноз: артериальная гипертония

Назначение: нифедипин на кусочек сахара в случае гипертонического криза, карведилол

3 Спортсменка: 25 лет, находится в олимпийской деревне, до старта ее вида спорта и ее личного старта на Олимпийских играх 3 дня

Вид спорта: шоссейный велоспорт

Диагноз: аллергический дерматит (покраснение в области обоих предплечий, сильный зуд)

Назначение: глюконат кальция, зиртек, элоком (мазь), дексаметазон – внутримышечная инъекция с целью предупреждения отека Квинке

4 Спортсмен: 24 года, не состоит ни в национальном, ни и международном пулах тестирования, но подает большие надежды в спорте и периодически участвует в крупных соревнованиях

Вид спорта: греко-римская борьба

Диагноз: черепно-мозговая травма во время соревнований, перелом острого отростка С2, разрыв межпозвоночных связок С2-С3

Назначение: экстренная операция, в числе препаратов: таргин

2. Оформите ответы на вопросы по каждой ситуационной задаче (4 открытых ответа), а также используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод по всей работе.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Верно проанализировано 2 ситуационные задачи или верно проанализирована 1 ситуационная задача и верно сформулирован вывод

2 Верно проанализировано 3 ситуационные задачи или верно проанализировано 2 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

3 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи или верно проанализировано 3 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

4 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод

Самоконтроль

1. ТИ – это:

а. терапевтическая инструкция;

б. терапевтическое использование;

в. терапевтическое исключение;

г. теоретическое исключение.

2. К запросу на ТИ необходимо приложить:

а. запрещенный список, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, на дату соревнований;

б. QR-код препаратов для более быстрого их поиска в аптечной сети или специализированных магазинах, реализующих запрещенные WADA БАДы;

в. справку о болезни от врача своей сборной команды;

г. заключение врача, подробную историю болезни, обследований и лабораторных анализов для документального подтверждения диагноза.

3. Спортсмены, планирующие участие в Олимпийских играх должны отправить запросы на ТИ запрещенных препаратов и методов:

- а. в свою международную федерацию;
 - б. в национальное антидопинговое агентство;
 - в. в Международный олимпийский комитет;
 - г. в международную федерацию и в национальное антидопинговое агентство одновременно.
4. Ретроактивное ТИ – это:
- а. разрешение на ТИ после применения запрещенной субстанции или метода;
 - б. действие закона на решения, принятые до его вступления в силу;
 - в. направление запроса на использование субстанций, требующих разрешения на ТИ препаратов, запрещенных WADA при ретроградной амнезии;
 - г. новые технологии РУСАДА для того, чтобы определить употребление допинга спортсменами даже во время паузы в тестировании.
5. Спортсмены, не являющиеся спортсменами международного уровня и спортсменами национального уровня:
- а. не обязаны подавать запрос на ТИ заранее;
 - б. обязаны подавать запрос на ТИ заранее, как и спортсмены, состоящие в пулах тестирования;
 - в. обязаны подавать запрос только спортсмены с ограниченными возможностями здоровья;
 - г. не обязаны подавать запрос только несовершеннолетние спортсмены.

Занятие 5

Биологический паспорт спортсмена

Постановка проблемы и задачи

Биологический паспорт спортсмена (БПС) используется как база данных результатов анализа крови спортсмена, историй его нахождения на значительных высотах над уровнем моря, применения им медицинских препаратов, участия в спортивных соревнованиях за длительный период наблюдений – все это позволяет анализировать эти данные и выявлять характерные признаки заболеваний спортсмена или применения им допинга.

В БПС учитываются предыдущие показатели спортсмена для определения пределов изменчивости исследуемых показателей его организма, то есть спортсмен становится эталоном для самого себя.

Если у спортсмена обнаруживаются показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него обычно, сотрудники организаций допинг-контроля имеют основания для подозрений или в возможном применении допинга, или начале какого-либо заболевания.

Если медицинское обследование не выявило наличия заболевания, единственным объяснением необычно большого расхождения показателей в БПС остается применение допинга. В тоже время спортсмен может использовать свой БПС для доказательства своей невиновности.

Для того, чтобы разобраться в этом аспекте проблемы допинга необходимо актуализировать свои знания о статистических закономерностях модификационной изменчивости.

В этом случае у тренера будет больше возможностей для информирования своих воспитанников о номенклатуре запрещенных манипуляций при проведении теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что входит в его трудовые действия.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение условий принятия концептуальных моделей здоровьесберегающего поведения спортсмена для достижения высоких спортивных результатов;
- ☐ принятие новых взглядов на способы выявления фактов использования запрещенных препаратов или методов;
- ☐ освоение статистических методов изучения модификационной изменчивости на примере Биологического паспорта спортсмена;
- ☐ овладение навыками работы с использованием интерактивных технологий, в частности с программой Mentimeter.

Источники информации

1. Биологический паспорт спортсмена (БПС). Швейцарская лаборатория допинг-анализа. [Электронный ресурс]. – https://rowingrussia.ru/wp-content/uploads/2016/09/biologicheskii-pasport-sportsmena_1-1.pdf
2. Стандарт для лабораторий. [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-is1-2015-ru.pdf>
3. Стандарт по обработке результатов. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-9.pdf>
4. Стандарт по тестированию и расследованиям. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/25-01-2021-1.pdf>
5. Mentimeter: программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. [Электронный ресурс]. – <https://www.mentimeter.com/app>

Задания для самостоятельной работы: анализ документов

1. Ознакомьтесь с документами «Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля» и «Биологический паспорт спортсмена (БПС). Швейцарская лаборатория допинг-анализа». Уточните:

- о значение термина норма реакции признака;
- о структуру биологического паспорта спортсмена;
- о главный принцип создания паспорта.

2. В плюсах введения биологического паспорта отметьте возможные области применения паспорта и связь с принципами Fair play.

3. В сложностях введения биологического паспорта уточните причины возможных ошибок или искажающих факторов в интерпретации данных, а также особенности их изучения.

Практическая работа: решение ситуационных задач.

Разделитесь на четыре группы. На основе проделанной самостоятельной работы рассмотрите предложенные 2 случая, обсудите в группе и выполните задания.

По первому случаю постройте два графика в Excel (вставка/рекомендуемые диаграммы/все диаграммы/точечная), сравните

их и запишите возможные выводы лаборанта, а именно:

1. укажите границы максимальных и минимальных индивидуальных значений (норма реакции признака) гемоглобина и ретикулоцитов конкретно этого спортсмена, т.е. пределы, в которых должны находиться показатели этого спортсмена в нормальном физиологическом состоянии;
2. предположите профиль спортсмена (профиль без отклонений/профиль, свидетельствующий о возможном применении запрещенного вещества или метода/профиль, свидетельствующий о явном применении запрещенного вещества или метода);
3. обоснуйте предполагаемый профиль спортсмена.

По второму случаю:

4. уточните возраст спортсменов на момент дисквалификации и объясните, кого из них можно было бы не дисквалифицировать, если бы у них был биологический паспорт.

Получите у преподавателя пароль для входа на сайт Mentimeter. Оформите в нем ответы на 4 вопроса, а также с помощью ПОПС-формулы сформулируйте вывод используя термин «норма реакции признака» для обоснования необходимости наличия биологического паспорта спортсмена.

Ситуация 1. Анализ гематологического модуля спортсменов

Основу гематологического профиля составляют данные анализа крови спортсмена за длительный период времени.

Колебания показателей содержания гемоглобина в крови спортсменов от 130 до 170 г/л зависят от расы, этнической принадлежности, проживания на больших высотах, серьезности физических нагрузок.

Обычно профиль позволяет обнаружить переливание крови или манипуляции с составом крови. Для выявления «подозрительных» проб специалист по работе с биопаспортом заносит данные анализов в специальную компьютерную программу, которая в виде графиков, которые принято называть Байесовская сеть, строит модель отклонений биологических маркеров, основанную на теории вероятностей.

Представьте, что некая лаборатория имеет 18 проб крови одного спортсмена, мужчины 18 лет, взятых в разное время.

Лаборант провел анализ образцов крови на гемоглобин (HGB) и ретикулоциты (RTC). Затем без использования Байесовской сети, просто ввел в программу Excel полученные показатели. Лаборант знал, что забор крови из организма сопровождается падением гемоглобина и через несколько дней ростом ретикулоцитов, а обратное переливание крови вызывает рост гемоглобина и падение ретикулоцитов. На основе проведенных анализов и построенных графиков лаборант сделал определенные выводы. В таблице указаны результаты проведенного лаборантом анализа на гемоглобин и ретикулоциты.

Дата HGB, г/л RTC, % Дата HGB, г/л RTC, % Дата HGB, г/л RTC, %

18.01 161 1,37 10.06 161 1,38 18.10 164 1,42

18.02 162 1,41 12.06 184 1,4 18.11 161 1,38

18.03 167 1,4 19.06 0,67 18.12 163 1,46

18.04 165 1,43 18.07 166 1,34 20.01 164 1,45

18.05 129 1,38 18.08 166 1,35 20.02 168 1,44

22.05 2,92 18.09 164 1,36 20.03 161 1,38

Ситуация 2. Анализ стероидного модуля спортсменов

Профессор Манфред Доники, основатель всемирно известной Антидопинговой лаборатории в Кельне, предложил измерять не концентрацию тестостерона, а отношение концентраций тестостерона (Т) и эпитестостерона (Е). За норму отношения Т/Е была взята 1. Разброс значений Т/Е в среднем составляет от 0,1 до 3,5. В принципе при Т/Е > 6 можно утверждать, что проба на допинг положительная, но существуют индивидуальные особенности у отдельных спортсменов и народов. Для представителей азиатских стран характерны значения на уровне 0,1-0,5. В Норвегии, России и Австралии изучены спортсмены, у которых отношение Т/Е стабильно держится в районе 7. Искусственное введение тестостерона резко изменяет отношение Т к Е. Бен Джонсон получил пожизненную дисквалификацию в 1993 году при Т/Е больше 9. У семиборки из Иркутска Ирина Белова в 1993 году анализ отношения Т/Е составлял 7. Мери Деккер-Слени, выдающаяся американская бегунья, в 1996 году попала во время отбора к Олимпиаде на тестостероне, Т/Е = 9. Деннис Митчелл, чемпион мира и олимпийских игр в эстафете 4x100 м, был пойман в 1998 году при внезапной проверке на соотношении 10.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1. Есть верные ответы на 2 вопроса или есть верный ответ на 1 вопрос и верно сформулирован вывод
2. Есть верные ответы на 3 вопроса или есть верные ответы на 2 вопроса и верно сформулирован вывод
3. Есть верные ответы на 4 вопроса или есть верные ответы на 3 вопроса и верно сформулирован вывод
4. Есть верные ответы на 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод

Самоконтроль

1. Биологический паспорт спортсмена применяется с целью:

- а. мониторинга функционального состояния спортсменов;
- б. антидопингового контроля;
- в. оба ответа верны;
- г. оба ответа ошибочны.

2. В основу БПС положен принцип мониторинга на долгосрочной основе биологических маркеров, изменение которых происходит в результате:

- а. применения допинга конкретным спортсменом;
- б. патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
- в. применения допинга или патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
- г. применения допинга или патологических изменений в организме всех спортсменов высокого уровня.

3. БПС состоит из нескольких модулей:

- а. гематологического и стероидного;
- б. гематологического и эндокринного;

- в. гематологического, эндокринного, стероидного;
- г. гематологического, эндокринного, стероидного, патогенного.
- 4. На значение биологических маркеров влияют такие факторы как:
 - а. пол спортсмена, его этническая принадлежность, спортивная тренировка в условиях гор;
 - б. только спортивная тренировка в условиях гор;
 - в. только пол спортсмена;
 - г. пол спортсмена и спортивная тренировка в условиях гор.
- 5. Параметры крови всегда индивидуально обусловлены, что очень важно для выявления личной нормы каждого спортсмена. Первые пробы берутся во внесоревновательный период, когда использование допинга менее вероятно. На их основе с помощью методов статистики выстраивается личный профиль спортсмена, с которым сравниваются последующие результаты проб, а отклонения от них означают применение допинга.
 - а. Да
 - б. Нет
 - в. Только летом
 - г. Только летом и в соревновательный период

МОДУЛЬ 2

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ

Занятие 6

Допинг-аддиктивное поведение

Постановка проблемы и задачи

Одно из трудовых действий тренера – информирование занимающихся о психологических последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности. С целью приобретения опыта организации работы по профилактике допинг-аддиктивного поведения для начала следует разобраться с понятием аддикции в целом и конкретизировать понятие спортивной аддикции.

Аддикция обозначает зависимость – «навязчивую потребность получить сверх нормы». Аддиктивное поведение – это особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Выделяют основные виды аддикций:

- химическая (алкоголь, наркотики, лекарства);
- участие в азартных играх, в т. ч. компьютерных;
- сексуальное аддиктивное поведение;
- переедание и голодание;
- «трудоголизм»;
- длительное прослушивание музыки;
- спортивная аддикция.

В спорте аддиктивное, т.е. зависимое, поведение может рассматриваться как поведение с целью развития и поддержания интенсивных эмоций, ощущаемых как просто после регулярных физических нагрузок, так и после спортивных побед.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы обычно содержит работу с юными спортсменами и их родителями. Выступление на родительском собрании – это ответственное мероприятие, к которому нужно быть подготовленным.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания важности профилактики спортивной аддикции;
- ☐ осознание необходимости разъяснительной работы с родителями для повышения эффективности антидопингового воспитания;
- ☐ совершенствование мастерства публичного выступления;
- ☐ овладение навыками анализа тестового материала.

Источники информации

1. Грецов А.Г. Психотехнологии антинаркотической и антидопинговой работы в спорте. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 173 с.
2. Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy> (дата обращения: 28.12.2019)
3. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidopinglearninghub.org>
4. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
5. Общероссийские антидопинговые правила. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/upload/iblock/368/ОАП%202020.pdf>

Задания для самостоятельной работы: анализ текста на основе работ А.Г. Грецова, С.Г.Кривошекова и Ю.В. Бобровой.

Человек повторяет зависимое поведение не для удовольствия, а потому, что уже не может действовать иначе. В противном случае он испытывает сильный дискомфорт, тревогу и другие неприятные состояния.

Важную роль в закреплении аддиктивного поведения играет аттачмент – стойкая и сильная фиксация на воздействии, изменившем дискомфортное психическое состояние на комфортное. Аттачмент влечет за собой сильное желание повторить пережитое состояние. Аттачмент необходим для запуска зависимости – повторных обращений к аддиктивному агенту, с помощью которого человек достигает желаемого психического состояния.

Спортивная аддикция вводит организм человека в стрессовое состояние. У небольшого количества людей, которые постоянно занимаются спортом, регулярные физические нагрузки могут привести к зависимости от физических упражнений, тем самым неблагоприятно повлиять на здоровье человека.

Моментальная реакция на спортивную победу выражается в повышении уровня тестостерона и снижении – гормона стресса кортизола. Победа порождает у спортсмена чувство власти, осознание собственного превосходства и снисходительности к риску. Спортсмена переполняет чувство гордости. Возникает неистовое желание вновь испытать радость от новых спортивных побед.

В том случае, если допинг является следствием сознательного выбора спортсмена, оно предопределяется сочетанием двух факторов:

- ☐ сильная мотивация к спортивным достижениям, более значимая, чем связанные с употреблением допинга риски потери здоровья или репутации;
- ☐ невозможность получить прирост результатов желаний спортсменом без использования допинга, или субъективное представление о такой невозможности.

Однажды развившись, аддикция сложно поддается коррекции, обычно одна из форм такого поведения лишь замещается другими или расширяется с их помощью. Это утверждение применимо и к допингу. Ради победы спортсмен вынужден переходить ко все более сильнодействующим препаратам и/или методам воздействия по мере того, как использовавшиеся ранее истощают свою эффективность. Таким образом, речь идет о зависимости, но не напрямую от допингов как психоактивных веществ, а от спортивных результатов, которые, с точки зрения занимающегося, недостижимы без их использования.

Поясним, что, если спортсмен начал применять допинги, прирост результата в случае последующего отказа от них резко затрудняется, потенциал такого спортсмена оказывается ниже, чем если бы он ранее не прибегал к допингу. Поэтому применение допинга до того, как спортсмен использовал все возможности обычных тренировочных средств, по сути блокирует возможности для естественного прироста результатов без их использования, что особенно пагубно в детско-юношеском спорте.

Психологические факторы, способствующие допингу:

- ☐ деформация системы ценностей, в которой спортивные успехи занимают абсолютно доминирующее место, преобладая над здоровьем и нравственными нормами;
- ☐ недооценка связанных с допингом рисков для здоровья и шансов на разоблачение;
- ☐ наличие убеждения о повсеместности распространения допинга и невозможности состояться в большом спорте без него;
- ☐ недостаточное понимание механизмов действия обычных тренировочных средств;
- ☐ повышенная восприимчивость к социальным стереотипам;
- ☐ деформация представлений о долгосрочной перспективе, в результате которой рассматривается лишь перспектива достижения результатов на относительно коротком промежутке времени.

Черты личности, сочетание которых препятствует развитию аддикции:

- ☐ высокий уровень устойчивости к стрессам, умение конструктивно преодолевать жизненные проблемы;
- ☐ умение трудиться, фактическая включенность в профессиональное сообщество;
- ☐ готовность брать на себя ответственность, привычка задумываться о последствиях собственных действий.

Исходя из сказанного, можно легко сформулировать основные задачи профилактики допинга в спорте:

- ☐ формирование психологических качеств, препятствующих аддиктивному поведению;
- ☐ пропаганда ценности здорового образа жизни и занятий спортом как способа его достижения;
- ☐ популяризация отношения к спорту как к инструменту самосовершенствования и арене для честного состязания;
- ☐ развитие умений прогнозировать будущее, анализировать перспективы и действовать исходя не из сиюминутных интересов, а из понимания целесообразности действий в более широкой жизненной перспективе;
- ☐ раскрытие информации об объективных рисках, связанных с допингом, и о широких возможностях обычных тренировочных средств.

Спортсмен должен понимать, что:

- ☐ допинг снизит возможности прироста результатов без них, обычные тренировочные средства при отказе от них станут действовать гораздо хуже, чем если бы допинги никогда и не употреблялись;
- ☐ риски, связанные с допингом, достаточно высоки, в силу чего в большинстве случаев применять их попросту нерационально, «цель не оправдывает средства».

В мировом опыте борьбы с зависимостями выделяются следующие подходы, рассмотренные в ракурсе допинг-аддикции.

1. Информационный подход: распространение сведений о негативных последствиях применения допинга.
2. Трактровка зависимости как следствия проблемности и неразвитости эмоциональной сферы, что требует выработки навыков рефлексии и саморегуляции – «эмоционального интеллекта».
3. Трактровка зависимости как следствия неумения конструктивно справляться с проблемами.
4. Акцент на влиянии факторов окружающей спортсмена среды (родители, соперники, друзья, тренеры, врачи, спонсоры, агенты, зрители, фанаты).
5. Укрепление в глазах молодежи ценности здоровья как источника жизненного благополучия, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
6. Укрепление в глазах молодежи ценности спортивной репутации как основы спортивного долголетия.

В большинстве случаев неблагоприятные факторы действуют на юных спортсменов комплексно, поэтому актуальны сразу несколько групп задач:

- ☐ развитие навыков рефлексии и саморегуляции эмоциональных состояний, конструктивного выражения своих эмоций;
- ☐ выработка умения решать проблемы в общении, повышение уровня коммуникативной компетентности;
- ☐ тренировка уверенного поведения, умения отстаивать свои интересы и противостоять негативному влиянию социального окружения;
- ☐ формирование сплоченного коллектива, разделяющего просоциальные ценности.

Практическая работа: выступление на родительском собрании

Разделитесь на четыре группы. В рамках работы спортивной школы по профилактике употребления допинга в детско-

юношеском возрасте подготовьте выступление для родительского собрания по проблеме допинг-аддиктивного поведения на основе проделанной самостоятельной работы.

Содержание работы разбейте на 5 абзацев.

В первом абзаце объясните родителям, что такое спортивная аддикция, во втором – как она может быть связана с применением допинга. Приведите примеры спортсменов, которые были уличены в допинге, дисквалифицированы, после окончания срока дисквалификации вернулись на спортивную арену, не смогли достичь прежней результативности, не сдержались и вновь использовали допинг, и, в результате, получили пожизненную дисквалификацию. Предположите, почему так произошло.

В третьем – выделите из анализируемого текста и запишите для родителей воспитанников те главные мысли о допинг-аддиктивном поведении, которые родителям необходимо знать для предотвращения зависимости у детей.

В четвертом – конкретизируйте, в чем может заключаться помощь родителей своим детям.

В пятом заключительном абзаце подведите итоги вашего будущего выступления перед родителями воспитанников, используя ПОПС-формулу.

Оформите работу как электронный документ объемом 1 лист А4, шрифт Times New Roman 12 пт, межстрочный интервал 1, поля 1 см, выравнивание по ширине.

Представьте себя тренером, выступающим на родительском собрании в спортшколе. Выступите друг перед другом – один доклад от группы. Еще раз подумайте, какие аргументы обычно важны для родителей. Оцените свою работу и работы других групп.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Выступление разработано на бытовом уровне

2 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, но подобранные примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории до конца не учтены

3 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены

4 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп.

Самоконтроль

1. Спортивная аддикция – это:

д. зависимое поведение с целью стимулирования интенсивных эмоций, ощущаемых после регулярных тренировок и побед;

е. состояние, которое возникает только у неопытных спортсменов;

ж. наркотическая зависимость от запрещенных препаратов;

з. зависимое поведение не представляющее большой проблемы в связи с широкой развитостью системы психологической поддержки спортсменов.

2. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. спортсмены и тренеры;

б. учащиеся ОУ, ДЮСШ, СДЮСШОР и студенты профильных вузов;

в. врачи и родители;

г. все перечисленные группы лиц.

3. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

а. возвращение в спорт после травмы;

б. уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта;

в. неуверенность в себе;

г. пренебрежение рисками для здоровья;

д. давление окружающих;

е. все перечисленные обстоятельства.

4. Психологи считают, что в группу высокого риска применения допинга входят:

а. спортсмены с высокой ориентацией на превосходство и низкой на задачу;

б. спортсмены ациклических видов спорта;

в. женщины спортсменки;

г. все ответы верны.

5. Психологи считают, что к периодам наибольшего риска применения допинга относят время, когда:

а. спортсмен переходит на тренерскую работу;

б. после неудачи на последних соревнованиях;

в. спортсмен, достигая критического для избранного вида спорта возраста, становится возрастным и начинает заботиться о своем здоровье;

г. нет верного ответа.

Занятие 7

Ценности современного спорта

Постановка проблемы и задачи

Fair play – свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении человека о благородстве и справедливости в спорте. К середине XX века проявилось, с одной стороны, античное идеалистическое представление о спортсмене, совершенствующем себя как личность, с другой – циничный подход к спорту: победа любой ценой, используя обман, допинг и предвзятое судейство. В общественном сознании спорт ассоциируется с бизнесом и политикой, но без свода этических законов спорт теряет свой смысл и привлекательность.

Среди трудовых действий тренера, указанных в профессиональном стандарте указывается проведение с занимающимися теоретических занятий о содержании и значении спортивной этики и недопустимости использования допинга в спорте. Для качественного выполнения этой работы у тренера должно быть умение создания условий непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды и знание этических норм в области спорта. О том, что такое «дух спорта» прописано во Всемирном антидопинговом кодексе. Как организовать обсуждение кодекса в спортшколе или в общеобразовательной школе?

Для это можно использовать технологию «Дебаты». Дебаты – это интеллектуальная игра, структурированная форма дискуссии, которая ведется по четким, заранее определенным правилам.

В процессе дебатов участники овладевают навыками культуры дискуссии, искусством аргументации, развивают умение чётко выражать свои мысли – все то, что необходимо каждому человеку в условиях демократического общества. Умение спорить предполагает развитие критического мышления и навыков системного анализа, формирование собственной позиции.

Суть игры заключается в том, что две команды выдвигают свои взаимоисключающие друг друга аргументы по поводу предложенного тезиса, чтобы убедить присутствующих в своей правоте.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение условий для овладения навыками культуры дискуссии, развития умения чётко выражать свои мысли;
- ☐ принятие морально-этических норм в спорте, истинных спортивных ценностей и принципов Fair play;
- ☐ освоение технологии «Дебаты» для творческого проведения с занимающимися теоретических занятий о содержании спортивной этики и недопустимости использования допинга в спорте;
- ☐ овладение навыками культуры ведения дискуссии в процессе использования интерактивной педагогической технологии «Дебаты» и программы Mentimeter.

Источники информации

1. Дебаты: Учебно-методический комплект–М.:Изд-во «Бонфи», 2001 –296 с.
2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. –<https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

Задания для самостоятельной работы: подготовка к Дебатам «В спорте главное – победа!»

1. Ознакомьтесь с трактовкой «духа спорта» Всемирным антидопинговым кодексом.
2. Проанализируйте следующую информацию.

Принципы Fair Play

- Соблюдай правила соревнований
- Соревнуйся честно – не пытайся получить нечестное преимущество над соперниками
- Уважай соперников, товарищей по команде, судей, официальных лиц и зрителей
- Не оспаривай решения судей
- Принимай поражение и победу с достоинством – пойми, что без соперников не было бы тебя
- Повышай мастерство, получай удовольствие от спорта и развивай свои умения

На церемонии Открытия Олимпийских игр один из спортсменов от имени всех спортсменов и одно из официальных лиц от имени всех судей и официальных лиц приносят олимпийскую клятву. Она состоит из двух частей: про соблюдение правил и про поведение в спортивном духе. Понятие «Fair play» охватывает обе эти части.

Трофей Пьера де Кубертена
за благородный жест

Буквально за несколько минут до катастрофы Як-42 с хоккеистами «Локомотива» на борту капитан команды Иван Ткаченко послал 500 тысяч рублей женщине для покупки дорогого лекарства, которое спасло ей жизнь. Только после гибели спортсмена выяснилось, что он долгое время отправлял часть заработанных средств нуждающимся. Ивану Ткаченко посмертно присужден диплом Fair play «За поступок».

Трофей Пьера де Кубертена

за благородство на протяжении спортивной карьеры

В течение своей карьеры 1954-1973 гг. игрок сборной Англии и клуба «Манчестер Юнайтед» Бобби Чарльстон ни разу не был удален с поля. Футболист за 20 лет всего один раз (!) получил замечание от судьи. В 1973 г. Бобби Чарльстон получил премию «Fair play».

Международный Комитет Fair play ежегодно присуждает две награды: за совершение благородных поступков в духе Fair play и за соблюдение принципов честной игры на протяжении всей спортивной карьеры.

3. Познакомьтесь с правилами Дебатов, выберите себе одну из возможных ролей в игре, подберите аргументы и вопросы для выступления в своей роли, используя ПОПС-формулу.

Обязанности участников команд

Спикеры Что делают

Первый спикер • представляет тему, доказывает её актуальность по заранее подготовленной в Power Point презентации;

- завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Второй спикер • опровергает тезисы оппонентов;

- кратко перечисляет доказательства, которые уже прозвучали, и приводит новые;
- завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Третий

спикер • сравнивает аргументы соперников;

- объясняет, почему аргументы его команды более убедительны

Четвертый спикер • итоговое выступление с самыми яркими доказательствами своей позиции

Обязанности судей

Судья Что отслеживает

Судья по критерию «Содержание» • анализирует полноту изложения проблемы и соответствие аргументов теме;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Форма» • анализирует культуру ведения спора – агрессию, сленг, монотонность или яркость речи, атаки на противника, а не на аргументы;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Регламент» • следит за регламентом игры – ведет учет времени;

• следит за активностью зрителей – фиксирует число вопросов от каждого зрителя, отмечает наиболее интересные вопросы;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Обязанности зрителей и эксперта

Игроки Что делают

Эксперт Предполагает результат голосования зрителей, произносит предложение: «Думаю, что зрители выбрали ... команду, т.к. ...»

Зрители • участвуют в дискуссии, задавая вопросы обеим сторонам дискуссии;

• голосуют за команду, доводы которой, на их взгляд, особо убедительны

Практическая работа: Дебаты «В спорте главное – победа!»

Регламент игры (УК – утверждающая команда; ОК – отрицающая команда)

Кто Время Что

Первый спикер УК 2 мин Выступление

ОК → УК 1 мин Вопросы и ответы

Первый спикер ОК 2 мин Выступление

УК → ОК 1 мин Вопросы и ответы

Второй спикер УК 1 мин Выступление

ОК → УК 2 мин Вопросы и ответы

Второй спикер ОК 1 мин Выступление

УК → ОК 2 мин Вопросы и ответы

Третий спикер УК 1 мин Выступление

Третий спикер ОК 1 мин Выступление

Все участники 1 мин Мозговой штурм

Зрители 3 мин Вопросы утверждающей стороне

Зрители 3 мин Вопросы отрицающей стороне

Все участники 1 мин Мозговой штурм

ОК ↔ УК 3 мин Вопросы и ответы

Все участники 1 мин Мозговой штурм

Четвертый спикер УК 2 мин Заключительная речь

Четвертый спикер ОК 2 мин Заключительная речь

Выступления судей по 1 мин Подведение итогов

Выступление эксперта, если число зрителей четное

Голосование за лучшую команду в Mentimeter

Голосование за лучшего дебатера в Mentimeter

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

команд

по результатам голосования зрителей в Mentimeter судей

преподавателем зрителей

судей по регламенту

лучшего дебатера по всеобщему голосованию в Mentimeter эксперта

по прогнозу команды-победителя

1 Анализ низкого качества Задан 1 вопрос При неверном предположении

2 Проигравшая команда Качество анализа среднее Средняя активность

3 Анализ выше среднего Высокая активность

4 Выигравшая команда Анализ высокого качества Исключительно интересные вопросы Результат

голосования При верном предположении

Самоконтроль

1. Fair Play:

а. в буквальном переводе обозначает «честная игра»;

б. это свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении человека о благородстве и справедливости в спорте;

в. это руководство по спортивному поведению и отрицание победы любой ценой;

г. все ответы верны

2. Дух спорта является сущностью олимпийского движения и отражается в таких ценностях как:

а. здоровье, справедливость и честность, права спортсменов в соответствии с антидопинговым кодексом, уважение к другим участникам соревнований, общность и солидарность;

б. упорство и целеустремленность любой ценой;

в. упорство, стремление к победе, самопожертвование ради своего вида спорта и своей страны даже ценой собственного здоровья;

г. справедливость и честность, уважение к другим участникам соревнований, общность и солидарность, права

спортсменов, которые в каждой стране понимаются в зависимости от ее менталитета.

3. Дух спорта выражается в:

- а. достижении победы любой ценой;
- б. желании стать олимпийским чемпионом любыми средствами;
- в. стремлении к честной игре;
- г. все ответы верны.

4. Нулевая терпимость к допингу должна быть базовым элементом воспитания спортсмена – все должно быть нацелено на неприемлемое отношение к допингу.

- а. Нет, это предложение неверно.
- б. Да, это предложение верно.
- в. Да верно, но только в олимпийских видах спорта.
- г. Да верно, кроме коммерческого спорта.

5. Международный Комитет Fair play ежегодно присуждает две награды: за совершение благородных поступков в духе Fair play и ...

- а. за красивую победу на олимпийских играх;
- б. за соблюдение принципов честной игры на протяжении всей спортивной карьеры;
- в. в случае победы в крупных международных соревнованиях, несмотря на серьезную травму;
- г. за победу на олимпийских играх спортсмена из страны с низким уровнем жизни и слабой экономикой.

Занятие 8

Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Современная модель выпускника спортивного вуза предполагает, что тренер или учитель физкультуры способен к трансляции истинных спортивных ценностей, внедрению идей Fair Play в образовательный процесс при работе с разными целевыми аудиториями: спортсменами, тренерами, врачами, родителями, учащимися, СМИ.

В числе трудовых действий тренера – проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки, а также информирование занимающихся не только о психологических, но и имиджевых последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности, контроля исполнения антидопинговых мероприятий и процедур. С целью приобретения опыта выступлений по профилактике допинга перед различными целевыми аудиториями для начала необходимо создать базовый документ, который впоследствии можно было бы откорректировать в зависимости от того, с кем будет нужно проводить антидопинговую работу.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;
- ☐ принятие идеи Международного стандарта по образованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;
- ☐ совершенствование мастерства публичного выступления;
- ☐ овладение навыками анализа статистической информации на сайтах РУСАДА и WADA о санкциях в отношении спортсменов за нарушения антидопинговых правил.

Источники информации

1. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/>
2. Сайт WADA [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/en>
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://www.minsport.gov.ru>
4. Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/
6. Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/
7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>
8. Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс РФ» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286728/
9. Стандарт по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

Задания для самостоятельной работы: создание базового конспекта выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Научитесь работать с сайтом РУСАДА:

- о кликните вкладку Дисквалификации;
- о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом WADA:

- о в разделе «Полезные ссылки» кликните вкладку Антидопинговая статистика;
- о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом Министерства спорта Российской Федерации. Пройдите во вкладку «Антидопинговое законодательство»: Главная → Спорт → Антидопинговое обеспечение. Познакомьтесь с документами, которые там представлены. Особое внимание обратите на следующие документы:

- о Ст. 3.11, 6.18 КоАП РФ;
- о Ст. 234 Уголовного кодекса РФ;
- о Ст. 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- о Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ.

2. Создайте базовый конспект выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил» в виде электронного документа формата Word (Times New Roman, 12, интервал 1,15; поля 2 со всех сторон).

о Дайте название конспекту выступления, указав избранный вид спорта.

о Подберите материал и сформулируйте один абзац текста, касающийся использования допинга в спорте высших достижений, любительском и детско-юношеском спорте, в неспортивном обществе в целом. Актуализируйте тему в следующем абзаце, раскрывая проблемы избранного вида спорта: приведите примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа и имиджа страны.

о В статье 348.2. Трудового кодекса Российской Федерации «Особенности заключения трудовых договоров со спортсменами, с тренерами» указано, что обязательными для включения в трудовой договор как со спортсменом, так и тренером являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Антидопинговое законодательство на территории Российской Федерации включает в себя как административное, так и уголовное наказание. Подберите материал и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся ответственности за применение допинга относительно: самого спортсмена, тренера, тренера несовершеннолетнего спортсмена, роли родителей (семьи) спортсмена в поддержке нулевой терпимости к допингу.

о Подберите информацию и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся необходимости умения работать с Запрещенным списком для: получения медицинской помощи без нарушения антидопинговых правил; возможности использования ТИ. Объясните: почему реклама лекарственных препаратов в общедоступных СМИ провоцирует опасное и бесконтрольное употребление лекарств и БАДов; как биологический паспорт спортсмена способствует решению проблемы «чистоты» спорта, с какого периода жизни спортсмена нужно начинать сбор данных для открытия паспорта.

о Сформулируйте общий вывод, используя ПОПС-формулу.

3. Самостоятельно проверьте качество своей работы по плану – при необходимости внесите изменения.

о Конспект выступления имеет название, в котором указан избранный вид спорта. Объем работы не более 2 страниц.

о Первый абзац содержит не более четырех предложений. В первом абзаце конспекта анализируется применение допинга в: спорте высших достижений; любительском спорте; детско-юношеском спорте; неспортивном обществе в целом.

о Второй абзац содержит не более четырех предложений. В нем раскрываются проблемы применения допинга в избранном виде спорта: приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа; приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для имиджа страны.

о В третьем абзаце в двух предложениях уточняется, что ждет спортсмена, нарушившего антидопинговые правила, а также дисквалифицированного спортсмена, если он нарушит запрет на участие в соревнованиях во время срока дисквалификации, дается оценка факту присутствия дисквалифицированного тренера на тренировке спортсменов.

о В четвертом абзаце в двух предложениях уточняется ответственность персонала, если доказана его вина в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом в сравнении с ответственностью тренера совершеннолетнего спортсмена, кроме того указывается роль родителей в поддержке в спортсмене духа спорта.

о В пятом абзаце в четырех предложениях упоминаются: Запрещенный список; разрешение на ТИ; биологический паспорт спортсмена, дается оценка рекламе фармацевтических препаратов и БАДов.

о Конспект заканчивается общим выводом.

Практическая работа: выступление перед целевой аудиторией с докладом «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Разделитесь на 10 групп и выберите себе целевую аудиторию.

2. Обсудите в группе конспекты самостоятельной работы. Используя базовый конспект, откорректируйте текст одного выступления от группы, ориентируясь на особенности восприятия информации целевой аудиторией. Продумайте, какие аргументы наиболее важны именно для выбранной целевой группы.

3. Обратите внимание на следующие детали:

о какое время считается соревновательным периодом в избранном вами виде спорта;

о какой конкретно вклад может внести выбранная целевая аудитория в решение проблемы допинга в спорте.

Целевые аудитории

1 Дети и молодежь

2 Медицинский персонал

3 Менеджеры спортивных команд

4 Родители

5 СМИ

6 Спортивные психологи

7 Спортивные чиновники в регионах

8 Спортсмены

9 Спортсмены, в отношении которых действуют санкции

10 Тренеры

4. Выступите друг перед другом. Оцените выступления.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Выступление разработано на бытовом уровне

2 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, но подобранные

примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории до конца не учтены

3 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены

4 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп.

Самоконтроль

1. При заключении трудовых договоров со спортсменами и тренерами обязательными для включения в трудовой договор являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

а. Да, это обязательно.

б. Нет, это незаконно.

в. Да, но этот вопрос может решаться по желанию работодателя.

г. Нет, это зависит от желания спортсмена или тренера – у них есть право на собственное мнение в этом вопросе.

2. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. спортсмены, в отношении которых действуют санкции;

б. тренеры, в отношении которых действуют санкции;

в. СМИ;

г. спортивные психологи;

д. все перечисленные лица.

3. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. врачи;

б. родители;

в. менеджеры спортивных команд;

г. спортивные чиновники в регионах;

д. все перечисленные лица.

4. Планируя антидопинговую работу тренер несовершеннолетних подростков должен помнить, что:

а. подростков, как правило, не страшат отдаленные последствия применения допинга для их здоровья;

б. подростков можно напугать отдаленными последствиями применения допинга для их здоровья;

в. подросткам и их родителям нужно преподносить одну и ту же информацию по проблемам антидопинга, не разделяя ее на целевые аудитории;

г. информация о допинге одинаково интересна всем и не зависит от гендерных и возрастных различий слушателей.

5. Если доказана вина персонала спортсмена в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом, то тренера ждет:

а. пожизненная дисквалификация;

б. дисквалификация сроком на 1 год;

в. дисквалификация сроком на 2 года;

г. дисквалификация сроком на 4 года.

Занятие 9

Формы и методы антидопингового воспитания

Постановка проблемы и задачи

С 1 января 2021 года вступил в силу Международный стандарт по образованию Всемирного антидопингового кодекса – это обязательный стандарт, разработанный в рамках Всемирной антидопинговой программы. Антидопинговая работа на всех уровнях ее организации должна опираться на этот документ.

Профессиональный стандарт требует от тренера такого трудового действия как планирование антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды, что предполагает наличие умения планировать и организовывать участие занимающихся в программах антидопингового обеспечения спортивной подготовки и умения вести отчетную документацию по организации антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Для этого необходимо знать формы и методы организации антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды.

Ожидаемые результаты:

☐ обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;

☐ принятие идеи Международного стандарта по образованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;

☐ создание плана антидопинговой работы тренера;

☐ овладение умением планирования и ведения отчетной документации по организации антидопингового обеспечения в рамках спортшколы.

Источники информации

1. Международный стандарт WADA по образованию. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf

Задание для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта WADA по образованию

Ознакомьтесь с Международным стандартом WADA по образованию. Уточните:

о целевые группы, выделяемые стандартом;

о требования к целям и мониторингу их достижения;

о содержательные темы обязательные для включения в план образовательной программы.

Проанализируйте методы, приемы, формы и средства организации деятельности, использовавшиеся при освоении этого

курса. Подумайте, какие из них или другие известные вам методы, приемы, формы и средства организации деятельности обучающихся, вы могли бы использовать при организации антидопинговой работы в дополнительном образовании.

Практическая работа: создание плана работы тренера по антидопинговому воспитанию

Создайте план антидопинговой работы тренера.

Раздел «Оценка текущей ситуации»

В разделе кроме оценки текущей ситуации указываются общие цели образовательной программы.

Раздел «Образовательные пулы»

В разделе указываются целевые группы (списки лиц), с которыми предполагается работа.

Раздел «Задачи и виды деятельности»

Срок Целевая группа Вид деятельности Цель Формы и методы организации

Раздел «Процедуры мониторинга»

Вид деятельности Мониторинг

Проверьте, наличие в плане всех содержательных тем обязательных для включения в план образовательной программы на основании требований Международного стандарта по образованию:

- о принципы и ценности, связанные с честным спортом;
- о права и обязанности спортсменов и персонала спортсмена;
- о Принцип строгой ответственности
- о Последствия использования допинга (физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции);
- о нарушения антидопинговых правил;
- о препараты и методы в списке запрещенных препаратов;
- о риски использования добавок;
- о использование лекарственных средств и разрешение для ТИ;
- о процедуры тестирования, включая анализ мочи, крови и биологический паспорт спортсмена;
- о требования, предъявляемые к зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS.

Подумайте и запланируйте ту форму организации мероприятия, которая была бы интересна воспитанникам и наиболее полно соответствовала целям занятия.

По желанию студентов для образца один из разработанных планов представьте на всеобщее обсуждение. Примите в нем участие. При необходимости скорректируйте свой план.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

- 1 План разработан без учета стандарта по образованию
- 2 План не полностью соответствует требованиям стандарта по образованию
- 3 План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADA содержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент не принимал участие в обсуждении образца плана
- 4 План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADA содержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент активно принимал участие в обсуждении образца плана

Самоконтроль

1. Международный стандарт по Образованию является обязательным для применения Международным стандартом, разработанным в рамках Всемирной антидопинговой программы.
 - а. Нет, это предложение неверно.
 - б. Да, это предложение верно.
 - в. Да верно, но только для стран, где нет проблем с допингом.
 - г. Да верно, но только для стран, где есть проблемы с допингом.
2. Общая руководящая цель стандарта по образованию состоит в:
 - а. поддержке сохранения спортивного духа;
 - б. содействию созданию честной спортивной среды;
 - в. поддержке сохранения спортивного духа и содействию созданию честной спортивной среды;
 - г. нет правильного ответа.
3. основополагающим принципом Международного стандарта по образованию является то, что спортсмен должен получить первый опыт противодействия применению допинга:
 - а. посредством образования, а не допинг-контроля;
 - б. посредством допинг-контроля, а затем образования в этой области;
 - в. если ему назначили запрещенный препарат и есть необходимость изучения запрещенного списка;
 - г. при попытке использования запрещенного препарата.
4. Международный стандарт по образованию имеет основные задачи:
 - а. установление обязательных принципов и минимальных требований, которые должны включать образовательные программы;
 - б. обеспечение общей терминологии в сфере антидопингового образования, ясности в отношении функций и обязанностей всех сторон, ответственных за планирование, реализацию, мониторинг и оценку образовательных программ;
 - в. поощрение обучения широких слоев населения посредством программ ценностно-ориентированного образования, для привития спортивного духа и содействия созданию честной спортивной среды;
 - г. все указанные пункты верны.
5. Под термином «спортсмен», используемом в Международном стандарте по Образованию следует понимать:
 - а. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне;
 - б. любое лицо, занимающееся спортом на уровне не ниже национального;

в. любое лицо, занимающееся спортом на международном или национальном уровне, при этом антидопинговым организациям дается право на свое усмотрение применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является ни спортсменом международного, ни национального уровня, и так включать его в определение «спортсмен»;

г. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне, если это лицо подписало трудовой договор с клубом или иным работодателем и у него есть паспорт и гражданство.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Номер занятия и его тема, используемые современные педагогические технологии

1 Виды нарушений антидопинговых правил

Создание инфографики в графических редакторах по выбору

IT-технологии

Технология развития критического мышления

Конференция

2 Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты

Технология развития критического мышления

Конференция

Работа в микрогруппах

3 Допинг-контроль

Технология развития критического мышления

Конференция

Работа в микрогруппах

4 Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

5 Биологический паспорт спортсмена

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

6 Допинг-аддиктивное поведение

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

Ценности современного спорта

Технология «Дебаты»

Технология развития критического мышления

8 Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил

IT-технологии

Работа в микрогруппах

Технология развития критического мышления

Конференция

9 Формы и методы антидопингового воспитания

Проектные технологии

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Куртев С. Г.	Основы антидопингового обеспечения	Омск: СибГУФК, 2018
Л1.2	Минникаева Н. В., Жуков Р. С., Шабашева С. В.	Основы антидопингового обеспечения: курс лекций	Кемерово: КеМГУ, 2019
Л1.3	Безуглова Э. Н., Ачкасова Е. Е.	Основы антидопингового обеспечения спорта	Москва: Спорт-Человек, 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.4	Попова Н. Н., Попова И. Е.	Антидопинговая законодательная база и система противодействия допингу: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2023
Л1.5	Кулигин О. В., Нежкина Н. Н., Блохина Т. А.	Антидопинговое обеспечение в спорте: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «лечебное дело», педиатрия», «стоматология»	Иваново: Ивановский ГМУ, 2022
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Губа В. П., Маринич В. В.	Теория и методика современных спортивных исследований: монография	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л2.2	Шамсувалеева Э. Ш.	Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие для магистрантов	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля. [Электронный ресурс]. – https://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-15.pdf		
Э2	Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – https://www.antidopinglearninghub.org		
Э3	Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/		
Э4	Сайт ВАДА [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/en		
Э5	Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy (дата обращения: 17.12.2025)		
Э6	Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf		
Э7	Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – http://list.rusada.ru		
Э8	Антидопинговые правила МОК, применимые к Зимним Олимпийским Играм Пхенчхан 2018 (по состоянию на январь 2018). [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru/2018/AntidopingMOK012018_RUS.pdf		
Э9	Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/		
Э10	Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/		
Э11	Стандарт выдачи разрешений на терапевтическое использование. [Электронный ресурс]. – https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world_ther_2015.pdf		
Э12	Стандарт лабораторий. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf		
Э13	Стандарт области защиты конфиденциальных данных. [Электронный ресурс]. – https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_versions%253Afield_resource_version_language%3A28&f%5B1%5D=field_resource_type%3A98		
Э14	Стандарт тестирования и расследования. [Электронный ресурс]. – https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf		
Э15	Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция РУСАДА [Электронный ресурс]. – https://rusada.ru/athletes/adams/		
Э16	Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/		
Э17	Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/		
Э18	Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/		
Э19			
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)		

6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки: - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Основными видами занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов, в том числе в системе дистанционного обучения, в которой представлены: материалы лекций; тексты практических работ; вопросы к зачету; глоссарий; задания для отработки пропущенных занятий; тесты. Студенты, обучающиеся по заочной форме обучения, посещают лекции, обязательно письменно выполняют практические работы, в случае отсутствия на занятиях работают в системе ДО: заполняют раздел "Термины темы", в качестве самоподготовки к зачету проходят тренировочные тесты. Студенты, обучающиеся по ИГО, знакомятся с электронными версиями лекций и обязательно проходят все тренировочные тесты. Вся тестовая база представлена на сайте. Количество попыток и время не ограничены. Разъяснения по работе с рейтинговой системой Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний. При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов. По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка. Во 2 семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета с оценкой, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить: Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее. Балльно-рейтинговая система текущей аттестации Модуль 1. Правовое регулирование проблемы допинга в спорте Балл освоения Балл посещения Занятие 1. Виды нарушений антидопинговых правил 4 5 (вместе с посещением лекций) Занятие 2. Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты 4 Занятие 3. Допинг-контроль 4 Занятие 4. Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил 4 Занятие 5. Биологический паспорт спортсмена 4 Всего по модулю 20 5 Модуль 2. Особенности организации антидопинговой работы Балл освоения Балл посещения Занятие 6. Допинг-аддиктивное поведение 4 5 (вместе с посещением лекций) Занятие 7. Ценности современного спорта 4 Занятие 8. Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил 4 Занятие 9. Формы и методы антидопингового воспитания 4 Самостоятельная работа по получению сертификата РУСАДА 4 Всего по модулю 20 5 Всего за два модуля 40 10 Итого 50 Балл посещения выставляется автоматически системой 1С: Университет. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Балл посещения отрабатывается созданием глоссария в системе дистанционного обучения (7 терминов по пропущенной теме за один пропуск). Отработка балла освоения предполагает сдачу работы преподавателю лично или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения. Максимально возможные баллы по результатам текущего и промежуточного контроля представлены в таблице по 100-балльной шкале. Максимум баллов за посещение Максимум баллов за освоение Первый модуль 5 20 25	

Второй модуль 5 20 25

Всего за текущую аттестацию 50

Зачетное тестирование 50

Итого за весь курс 100

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- ☐ приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- ☐ до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- ☐ при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- ☐ в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- ☐ на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основным методом овладения знаниями является самостоятельная работа студентов, объем которой определяется

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Спортивная метрология**

Закреплена за кафедрой

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 5

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Недель	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	30	30	30	30
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Афзалова Альфия Николаевна; к.б.н., Доц., Хураамшин Илнур Гумерович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугаллимова Н.Н.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель освоения дисциплины «Спортивная метрология» заключается в формировании профессиональной компетентности в области измерений, контроля и анализа показателей физкультурно - спортивной деятельности, необходимой для научно обоснованного управления тренировочным и образовательным процессом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Информационные технологии	
2.1.2	Теория и методика физической культуры	
2.1.3	Прикладная статистика	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика: преддипломная	
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3	Особенности научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-12: Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки

ОПК-12.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта контроль технической и физической подготовленности, физического развития спортсменов и обучающихся

Знать:

теоретические основы и методики контроля технической и физической подготовленности; параметры и показатели физического развития, используемые в спортивной практике.

Уметь:

применять методики контроля при планировании и проведении занятий; интерпретировать результаты контроля технической и физической подготовленности.

Владеть:

навыками организации и проведения контрольных процедур в учебно-тренировочном процессе; методами документирования и анализа данных физического развития и подготовленности.

ОПК-12.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий спортсменов и обучающихся

Знать:

принципы педагогического и медико-биологического контроля; взаимосвязь результатов контроля с адаптацией тренировочных нагрузок.

Уметь:

анализировать результаты контроля и выявлять отклонения от нормативных показателей; корректировать содержание, объём и интенсивность учебно-тренировочных занятий на основе полученных данных.

Владеть:

навыками интерпретации комплексных данных (педагогических и медико-биологических); компетенциями по разработке индивидуальных рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ОПК-15: Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-15.4:Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными техническими устройствами

Знать:

принципы работы и технические характеристики контрольно-измерительных приборов и электронных устройств, применяемых в спортивной метрологии; метрологические требования к измерительным средствам.

Уметь:

проводить измерения с использованием контрольно-измерительной аппаратуры; обеспечивать корректную настройку, калибровку и использование измерительных устройств.

Владеть:

практическими навыками работы с современными измерительными и диагностическими системами в спорте; техникой обработки и интерпретации полученных измерительных данных.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений						
1.1	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Тема/	5	0				
1.2	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Лек/	5	1	ОПК-15.4-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.4		
1.3	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Ср/	5	2	ОПК-15.4-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.4		
1.4	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Тема/	5	0				
1.5	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Лек/	5	1	ОПК-15.4-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3		
1.6	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Пр/	5	2	ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1		
1.7	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Ср/	5	2	ОПК-15.4-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3		
1.8	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии) /Тема/	5	0				
1.9	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых и независимых выборок) /Лек/	5	2	ОПК-15.4-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э7 Э8		
1.10	Достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых и независимых выборок) /Пр/	5	4	ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э2 Э3		
1.11	Достоверность статистических характеристик (параметрические: Студент для зависимых и независимых выборок) /Ср/	5	4	ОПК-15.4-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
1.12	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии) /Тема/	5	0				
1.13	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Лек/	5	2	ОПК-15.4-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э7 Э8		

1.14	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Пр/	5	4	ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э4 Э5		
1.15	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Ср/	5	4	ОПК-15.4-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
1.16	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Тема/	5	0				
1.17	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Лек/	5	2	ОПК-15.4-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э7 Э8		
1.18	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Пр/	5	6	ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э6		
1.19	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Ср/	5	6	ОПК-15.4-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
	Раздел 2. Основы теории тестов. Основы теории оценок. Методы количественной оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии						
2.1	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте. /Тема/	5	0				
2.2	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Лек/	5	1	ОПК-12.2-31 ОПК-12.3-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.3		
2.3	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Пр/	5	6	ОПК-12.2-У1 ОПК-12.2-В1 ОПК-12.3-У1 ОПК-12.3-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.4	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Ср/	5	4	ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.5	Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Тема/	5	0				

2.6	Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Лек/	5	1	ОПК-12.2-31 ОПК-12.3-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3		
2.7	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Пр/	5	4	ОПК-12.2-У1 ОПК-12.2-В1 ОПК-12.3-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.8	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Ср/	5	4	ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4		
2.9	Управление и контроль в спортивной тренировке. /Тема/	5	0				
2.10	Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и теоретической подготовкой. /Пр/	5	6	ОПК-12.2-У1 ОПК-12.2-В1 ОПК-12.3-У1 ОПК-12.3-В1 ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э7 Э8 Э9		
2.11	Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и теоретической подготовкой. /Ср/	5	4	ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-15.4-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э7 Э8 Э9		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля

Практическая работа. Анализ одной выборки

Задание 1.

Найти границы 95% доверительного интервала для среднего значения, если у 25 обучающихся средняя ЧСС составила 140,5 уд/мин, а стандартное отклонение - 15,4 уд/мин.

Задание 2.

Определите, лежит ли значение 19 внутри границ 95%-ного доверительного интервала выборки:

12,13,15,17,14,9,10,14,9,10,14,7,19

Вывод _____

Задание 3.

Определите с уровнем значимости 0,05 максимальное отклонение среднего значения генеральной совокупности от средней выборки 3,4,4,2,5,3,4,3,5,4,3,5,6

Вывод _____

Практическая работа. Решение задач на статистическую достоверность

Задание 1.

У группы испытуемых на уроке по физической культуре в количестве 18 человек измерена ЧСС до и после разминки.

Оцените эффективность разминки по показателю ЧСС.

Показатели ЧСС

до разминки Показатели ЧСС

после разминки

150 164

164 166

154 169

154 164
 158 169
 156 170
 156 170
 156 169
 156 172
 160 166
 158 169
 160 172
 158 169
 160 174
 158 166
 160 174
 164 169
 154 170

Задание 2.

Школьники занимающиеся гимнастикой разделены на две группы. В 1 группе дополнительно введен комплекс физических упражнений на развитие гибкости. Оцените эффективность дополнительного комплекса физических упражнений после 12 месяцев тренировочных занятий, если показатель активности гибкости – амплитуда наклонов (мм)

1 группа 2 группа

30 35
 32 45
 35 48
 35 40
 30 45
 32 40
 40 48
 30 45
 40 40
 32 50
 30 45
 40 40
 32 45
 30 45
 38 50
 32 48
 35 50
 35 45
 32 53
 38 45
 32 50
 42 50
 32 45
 35 50
 32 48
 35 48
 32 48
 35 50
 35 48
 42 48
 35 53
 35
 38
 38

Статистический вывод _____

Педагогический вывод _____

Задание 3.

Повысилась ли квалификация школьников занимающихся футболом, если время (с) от подачи сигнала до удара по мячу ногой в начале тренировки было 3,57 м/с, а в конце 3,3 м/с. Определите различие групп показателей по Критерию Стьюдента и критерию Фишера.

В начале тренировки После тренировки

3,2 3,1
 3,4 3,4
 3,5 3,3
 3,5 3,4
 3,5 3,2

3,4 3,3
 3,6 3,3
 3,8 3,2
 3,4 3,4
 3,7 3,3
 3,6 3,2
 3,6 3,2
 3,8 3,4
 3,5 3,5
 3,7 3,6
 3,8 3,2
 3,5 3,3
 3,7 3,4
 3,7 3,2
 3,5 3,3
 3,6 3,3
 3,6 3,4

Статистический вывод _____

Педагогический вывод _____

Практическая работа. Корреляция. Уравнение регрессии

Задание 1.

Получены результаты в подтягивании на перекладине (ко-во раз), динамометрия правой кисти d (кг) и левой кисти (кг):

a(раз) 18 19 20 21 22 23 24 25

d (кг) 44 52 52 60 61 62 64 64

c (кг) 38 40 39 45 45 46 48 50

а) Определить зависимость подтягиваний на перекладине от совместного влияния динамометрии левой кисти.

б) Составить уравнение регрессии результата в подтягивании на перекладине от динамометрии правой кисти.

Ситуационные задачи по Разделу 1

«Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений»

Тема Шкалы измерений, погрешности

Задача 1.1

При разработке анкеты для оценки мотивации студентов к занятиям фитнесом вы используете следующий вопрос:

«Насколько вы заинтересованы в регулярных тренировках?»

Варианты ответов:

1 — Совсем не заинтересован

2 — Скорее не заинтересован

3 — Затрудняюсь ответить

4 — Скорее заинтересован

5 — Очень заинтересован

Вопросы:

а) В какой шкале измерений представлены данные?

б) Можно ли вычислить среднее арифметическое по этим данным? Почему?

в) Какую статистическую характеристику вы предпочтёте использовать для описания центральной тенденции?

Тема Выборочный метод и описательная статистика

Задача 1.2

Вы измерили ЧСС (уд/мин) у 10 участников фитнес-группы после стандартной тренировки:

82, 88, 91, 85, 102, 89, 84, 87, 110, 86

Вопросы:

а) Определите среднее арифметическое, медиану и моду (если возможно).

б) Есть ли в выборке выброс? Обоснуйте.

в) Какой из показателей лучше отражает типичное значение ЧСС в этой группе — среднее или медиана? Почему?

Тема Параметрические критерии (t-критерий Стьюдента)

Задача 1.3

Группа из 12 студентов выполнила тест на прыжок в длину с места до и после 8-недельного курса фитнес-тренировок.

Вы хотите проверить гипотезу: «Фитнес-программа достоверно улучшила прыгучесть».

Вопросы:

а) Какой статистический критерий вы выберете — для зависимых или независимых выборок? Почему?

б) Какую нулевую гипотезу вы сформулируете?

в) Какие условия должны быть соблюдены для применения t-критерия Стьюдента?

Тема Непараметрические критерии

Задача 1.4

Вы сравниваете уровень выносливости (по балльной шкале от 1 до 10) в двух независимых группах:

Группа А — занимающиеся функциональным тренингом ($n=8$)

Группа Б — занимающиеся йогой ($n=9$)

Распределение данных существенно отличается от нормального.

Вопросы:

- Какой статистический критерий вы примените?
- Почему вы не используете t -критерий Стьюдента?
- Как интерпретировать результат, если $p = 0.043$?

Тема Корреляция и регрессия

Задача 1.5

Исследователь хочет выяснить, существует ли связь между индексом массы тела (ИМТ) и результатом в беге на 1 км у студентов. Получены следующие данные:

$r = -0.62$, $p = 0.008$

Вопросы:

- Какой тип корреляции используется? Почему?
- Как интерпретировать знак и величину коэффициента?
- Можно ли утверждать, что снижение ИМТ приводит к улучшению результата в беге? Обоснуйте.

Ситуационные задачи по Разделу 2

«Основы теории тестов. Методы оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии»

Темы Надёжность, информативность, нормы

Задача 2.1

Вы разработали новый тест на оценку гибкости — «наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на скамье».

При повторном тестировании (через 3 дня) у 15 участников вы получили коэффициент корреляции между первым и вторым замером $r = 0.45$.

Вопросы:

- Достаточна ли надёжность теста? Почему?
- Какие факторы могли снизить надёжность?
- Как можно повысить надёжность этого теста?

Темы Экспертные оценки, анкетирование

Задача 2.2

Для оценки «культуры двигательного поведения» у студентов вы привлекли 5 экспертов (тренеров). Каждый оценил 12 студентов по 10-балльной шкале.

Коэффициент конкордации Кендэла составил $W = 0.31$.

Вопросы:

- Достаточна ли степень согласия экспертов?
- Какие действия вы предпримете, если $W < 0.5$?
- Какие требования предъявляются к составу экспертной группы?

Темы Контроль в тренировочном процессе

Задача 2.3

В фитнес-клубе запущена новая программа «Укрепление спины». Цель — снизить мышечный дисбаланс и предотвратить боли.

Вы решили проводить контроль:

силы мышц спины (динамометрия),
гибкости (наклон вперёд),
субъективной боли (шкала от 0 до 10).

Вопросы:

- Какие из этих показателей являются количественными, а какие — качественными?
- Какой метод вы выберете для оценки «уровня боли»?
- Как вы обеспечите объективность контроля при использовании субъективной шкалы?

Задача 2.4

Тренер утверждает: «Мой ученик стал прыгать выше после курса плиометрики». Он сравнивает результаты:

До: 210 см

После: 215 см

Вопросы:

- Можно ли на основании этих данных утверждать, что тренировка эффективна?
- Какие метрологические ошибки допущены?
- Как правильно организовать контроль, чтобы сделать достоверный вывод?

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 1

«Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений»

Тема Шкалы измерений, единицы измерений, погрешности измерений

Какая из перечисленных шкал НЕ допускает операций сложения и вычитания?

- а) Интервальная
- б) Относительная
- в) Порядковая
- г) Абсолютная

Абсолютная погрешность измерения — это:

- а) Отношение абсолютной погрешности к истинному значению
- б) Разность между измеренным и истинным значением
- в) Максимально допустимое отклонение прибора
- г) Погрешность, выраженная в процентах

В какой шкале измерений можно сравнивать объекты по «больше – меньше», но нельзя определить разницу между ними?

- а) Номинальной
- б) Порядковой
- в) Интервальной
- г) Относительной

Тема Выборочный метод, организация выборки, основные статистические характеристики

Выборка — это:

- а) Полный набор всех возможных объектов исследования
- б) Подмножество генеральной совокупности, отобранное по определённым правилам
- в) Случайное множество, не связанное с генеральной совокупностью
- г) Набор тестовых заданий

Мода выборки — это:

- а) Среднее арифметическое
- б) Наиболее часто встречающееся значение
- в) Разница между максимальным и минимальным значением
- г) Значение, делящее выборку пополам

Какой из показателей НЕ является мерой центральной тенденции?

- а) Среднее
- б) Медиана
- в) Дисперсия
- г) Мода

Темы Параметрические критерии (t-критерий Стьюдента)

t-критерий Стьюдента применяется, когда:

- а) Распределение данных не нормальное
- б) Выборки независимы и распределены нормально
- в) Данные измерены в номинальной шкале
- г) Объём выборки менее 5 наблюдений

Для проверки различий между результатами одного и того же испытуемого до и после тренировки следует использовать:

- а) t-критерий для независимых выборок
- б) критерий Манна–Уитни
- в) t-критерий для связанных (зависимых) выборок
- г) критерий знаков

Нулевая гипотеза при использовании t-критерия Стьюдента утверждает, что:

- а) Средние значения выборок значимо различаются
- б) Средние значения выборок не различаются
- в) Дисперсии выборок равны
- г) Выборки не подчиняются нормальному распределению

Темы Непараметрические критерии

Какой критерий применяется для сравнения двух связанных выборок при нарушении нормальности распределения?

- а) Критерий Манна–Уитни
- б) Критерий Вилкоксона
- в) t-критерий Стьюдента
- г) Критерий хи-квадрат

Критерий Манна–Уитни используется для:

- а) Сравнения двух независимых выборок
- б) Сравнения трёх и более зависимых выборок
- в) Анализа корреляции
- г) Оценки дисперсии

Преимущество непараметрических критериев заключается в том, что они:

- а) Требуют нормального распределения данных
- б) Менее чувствительны к выбросам и не требуют нормальности
- в) Могут использоваться только для больших выборок
- г) Всегда дают более точные результаты, чем параметрические

Темы Корреляция и регрессия

Коэффициент корреляции Пирсона используется для данных, измеренных в шкале:

- а) Номинальной
- б) Порядковой
- в) Интервальной или относительной
- г) Любой

Ранговый коэффициент корреляции Спирмена применяется, когда:

- а) Данные нормально распределены
- б) Данные измерены в интервальной шкале
- в) Данные не подчиняются нормальному распределению или измерены в порядковой шкале
- г) Необходимо построить уравнение регрессии

Если коэффициент корреляции $r = -0.85$, это означает:

- а) Слабую положительную связь
- б) Сильную отрицательную связь
- в) Отсутствие связи
- г) Нелинейную связь

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 2

«Основы теории тестов. Основы теории оценок. Методы количественной оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии»

Темы Тестирование, надежность, информативность, нормы

Надёжность теста — это:

- а) Способность теста измерять то, что он должен измерять
- б) Степень устойчивости результатов при повторном тестировании
- в) Соответствие теста спортивным нормативам
- г) Объём выборки, на которой проводился тест

Информативность теста означает:

- а) Связь результатов теста с критерием (например, спортивным результатом)
- б) Простоту выполнения тестового задания
- в) Минимальную стоимость проведения теста
- г) Возможность использования без специального оборудования

Спортивная норма — это:

- а) Личный рекорд спортсмена
- б) Установленный уровень выполнения упражнения, соответствующий определённой квалификации
- с) Среднее значение по выборке
- д) Пороговое значение для допуска к соревнованиям

Темы Качественные показатели, экспертные оценки, анкетирование

Метод экспертных оценок используется, когда:

- а) Необходимо измерить физическую силу
- б) Показатель невозможно измерить количественно
- в) Все данные подчиняются нормальному распределению
- г) Есть возможность автоматизированного замера

Коэффициент конкордации (W) Кендэла применяется для оценки:

- а) Надёжности измерительного прибора
- б) Согласованности мнений экспертов
- с) Уровня выносливости
- д) Степени корреляции между двумя переменными

Анкетирование в спортивной метрологии может использоваться для оценки:

- а) Только физических показателей
- б) Психологических и мотивационных факторов
- с) Только технического мастерства
- д) Только уровня гибкости

Темы Контроль в спортивной тренировке

Контроль за выносливостью чаще всего осуществляется с помощью:

- а) Теста «бег на 30 м»
- б) Теста Купера (бег на 12 минут)
- с) Измерения силы кисти динамометром
- д) Оценки гибкости в наклоне вперёд

Для контроля за силовыми качествами НЕ используется:

- а) Подтягивания
- б) Приседания со штангой
- с) Бег на 100 м
- д) Жим лёжа

Контроль технической подготовки в спорте предполагает:

- а) Измерение ЧСС до и после нагрузки
- б) Оценку точности выполнения двигательного действия

- с) Анализ уровня лактата в крови
 d) Тест на гибкость
 Психологическая подготовка может контролироваться с помощью:
 а) Только физиологических показателей
 б) Анкет, шкал самооценки и наблюдения
 с) Измерения роста и веса
 d) Тестов на скорость реакции

5.2. Темы письменных работ

Темы эссе

Раздел 1

1. Измерения в физической культуре и спорте. Методологические принципы стандартизации в спорте и их реализация в правилах соревнований.
2. Антропометрия и проблема измерения динамики индивидуального состояния организма. Понятие спортивно-физиологической и педагогической нормы.
3. Принципы моделирования в спорте и проблема компьютеризации.
4. Спортивное тестирование, его надежность и валидность. Регистрация спортивных результатов.
5. Шкалы измерений. Единицы измерений и их точность. Виды погрешности. Составление рядов распределения и их графическое представление. Кривая нормального распределения.
6. Математическая статистика: средняя арифметическая величина, медиана, мода.
7. Характеристики вариации: размах, дисперсия, среднее квадратичное отклонение.
8. Коэффициент вариации, стандартная ошибка средней арифметической.
9. Полигон, гистограмма.
10. Сравнение двух выборочных средних связанных между собой.
11. Инструментальные методы контроля за состоянием.

Раздел 2

12. Информационно-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов.
13. Метрологические основы контроля в спорте и физическом воспитании.
14. Контроль физической подготовленности
15. Контроль технической и тактической подготовленности
16. Тестирование в практике физической культуры и спорта
17. Надежность тестов
18. Информативность тестов
19. Методы количественной оценки качественных показателей

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольный тест для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 1)

1. Спортивная метрология это наука: ...
 - об измерениях в физическом воспитании и спорте;
 - о погрешностях измерений;
 - о физических и нефизических величинах;
 - о количественных и качественных измерениях.
2. Количественные измерения производятся в шкалах .
 - Интервалов и отношений.
 - Пропорциональной и прямолинейной.
 - Интегральной и дифференцированной.
 - Параметрической и непараметрической.
3. Качественные измерения производятся в шкалах.
 - Параметрической и непараметрической
 - Интервальной и отношений.
 - Наименований и порядка.
 - Нормированной и оценочной.
4. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
 - Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
 - Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.
 - Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
 - Применение технических и экспертных средств измерения показателей.
5. Под объемом техники понимают
 - Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
 - Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.
 - Количество различных действий, освоенных спортсменом.
 - Сложность выполнения того или иного элемента (приема).
6. Укажите неверный способ определения эффективности техники

-По спортивному результату.

-По сравнению с эталонными действиями.

-По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.

По энергозатратам на выполнение действия

7. Количественными показателями тактической подготовленности являются:

-Эффективность действий, нестандартность, разносторонность.

-Объем, разносторонность, рациональность, эффективность.

-Объем, оригинальность, имитационное мышление, разнообразность.

-Эффективность, разрядность, объем, творчество.

8. Показатели физической подготовленности:

-Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).

-Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.

-Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость.

-Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

9. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей

-Прямое измерение удерживаемого веса.

-С помощью динамометров и динамографов.

-Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).

- Тензометрия.

10. Оценочные шкалы применяются:

-для числового представления параметров измерения;

-для сопоставления показателей в разных единицах измерения;

-для измерения качественных данных;

-для проведения экспертизы.

11. Типы оценочных шкал:

-параметрические и непараметрические;

-пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;

-сигмовидные и S-образные;

-линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

12. В спортивной метрологии применяются нормы:

-возрастные, биологические и разрядные;

-стандартные и произвольные;

-сопоставительные, индивидуальные и должные;

-универсальные, массовые и индивидуальные.

13. Качество экспертизы определяется:

-степенью согласованности мнений экспертов;

-возможностью математической, обработки результатов;

-наличием параметрической шкалы;

-максимальным количеством экспертов.

14. Основные характеристики тестов:

- надежность, информативность, стабильность, эквивалентность, согласованность;

- надежность, информативность, добротность, стандартность.;

-надежность, воспроизводимость, валидность.;

-валидность, информативность, надежность, специфичность, универсальность.

15. Стандартность процедуры тестирования предполагает:

-повторяемость результатов измерений;

-соблюдение специальных правил тестирования;

-регулярность проведения тестирования;

-однородность участников тестирования.

16. Под объемом техники понимают:

-уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;

-количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;

-количество различных действий, освоенных спортсменом;

-сложность выполнения того или иного элемента (приема).

1. Наука о массовых однородных явлениях в практике физической культуры и спорта, называется –

а) генеральная совокупность

б) дисперсия

в) спортивная статистика

г) ошибка репрезентативности

д) выборочный метод

2. Операция расположения чисел в порядке или возрастания, или убывания, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

3. Двойной столбец ранжированных чисел, где слева стоит собственно показатель – вариант, а справа – его количество – частота, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

4. Характеристика, указывающая на варьирование, т. е. рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины, называется

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

5. Для определения характера рассеивания используют параметр вариационного ряда, называемый –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

6. Ряд представленный только вариантами и имеющий упрощенную форму определения параметров ряда, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

7. Ряд, у которого каждый вариант выражается интервалом. Величина интервала может избираться произвольно: чем больше интервал, тем менее точны показатели ряда, представляющего исходные данные, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

8. Один из главных методов спортивной статистики, включающий такие основные понятия, как генеральная совокупность и выборочная совокупность, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

9. Наиболее общая характеристика совокупности объектов, объединенных одним признаком, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

10. Отобранная часть элементов генеральной совокупности, которая представляет всю совокупность с приемлемой точностью, называется –

- а) простой упорядоченный ряд

- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

11. Из генеральной совокупности отбираются единицы выборки случайно, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

12. Генеральная совокупность делится на столько групп, сколько единиц должно войти в выборку. Из каждой группы произвольно выбирается одна единица, которая и входит в выборку, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

13. Генеральная совокупность делится на произвольное количество равноценных групп. Затем из каждой группы отбирается одна (или несколько) единиц по принципу собственно-случайного отбора, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

14. Отобранными в генеральную совокупность единицами являются группы. Генеральная совокупность делится на большое число групп, которые рассматриваются как единицы, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

15. Величина указывающая на различие между генеральной и выборочной средней совокупностью, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

16. Показатель вероятности (надежности), согласно которому можно утверждать, что различие между средними показателями генеральной и выборочной совокупности не превышает величину ошибки репрезентативности, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

17. Выборка, которая различается значимо и принципиально, т.е. принадлежит разным генеральным совокупностям, является –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

18. Критерии, предусматривающие обязательное наличие нормального закона распределения, называются –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

19. Критерии, основанные на ранговых (порядковых) отличиях между элементами выборок, называются –

- а) обратная (отрицательная) корреляция

- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

20. Критерий, применяемый при сравнении показателей рассеивания выборок. Это означает сравнение по показателям стабильности спортивной работы или стабильности функциональных и технических показателей в практике физической культуры и спорта. Выборки могут быть разновеликими, это –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

21. Критерий, применяемый для выборок одинакового объема при попарном сравнении их элементов, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

22. При помощи этого критерия сравнивают две различные по объему, но небольшие выборки, это –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

23. Критерий, предназначен для проведения попарного альтернативного сравнения и справедлив при выборках большого объема, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

24. Анализ взаимосвязи, который представляет собой статистический метод, отражающий связь между парой признаков, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

25. Связь между признаками отражающая максимально тесную связь, когда одному значению первого признака соответствует одно значение второго признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

26. Связь, при которой взаимное влияние признаков друг на друга имеет место, но выражается оно приближенно, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

27. Связь представляющая собой некоторое объединение функциональной и статистической взаимосвязи. Которая возникает тогда, когда между признаками определяется приближенная взаимосвязь, но вид этого приближения особый: каждому значению первого признака соответствует средняя арифметическая нескольких значений другого признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок

д) корреляционная

28. Связь, отражающая такую взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй тоже увеличивается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

29. Взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй уменьшается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

30. Представление корреляции в виде таблицы, отражающей масштаб обоих признаков, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

33. Это математическое выражение корреляционной зависимости называется уравнением регрессии –

- а) $y = a5 + bx$
- б) $y = a + 2bx$
- в) $y = a + bx^2$
- г) $y = a - bx$
- д) $y = a + bx$

34. График уравнения регрессии имеет вид –

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

Контрольные вопросы (тест) для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 2)

1. Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалиметрия

2. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

3. Процесс испытаний, способ измерения свойств (психофизиологических, физических и т.д.), которые не имеют числового выражения, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

4. Полученное в итоге измерения числовое значение, называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

5. Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

6. Тест предполагающий работу с обычным тестом в ограниченное время, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалитетрия

7. Тест, регулирующий сложность тестовых заданий, называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

8. Способность теста точно и надежно измерять изучаемое свойство, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

9. Способность теста изучать, оценивать именно данное свойство, а не какое-либо иное, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

10. Способность теста измерять изучаемое свойство, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

11. Способность теста показывать практически один и тот же результат по истечении некоторого времени в равных условиях, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

12. Первичный тест – это тест, повторный это –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой

д) квалиметрия

13. Способность теста показывать практически один и тот же результат при осуществлении тестирования разными лицами, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалиметрические методы

14. Способность теста показывать практически один и тот же результат при использовании нескольких тестовых заданий, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

15. Если все тесты, входящие в какой-либо комплекс тестов, высоко эквивалентны, он называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

16. Если в комплексе нет эквивалентных тестов, то есть тесты, входящие в него, измеряют разные свойства, то он называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

17. Закон преобразования спортивных результатов в очки называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

18. Унифицированная мера успеха в каком-либо задании, в частном случае – тесте, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалиметрия

19. Процесс установления оценок называют –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

20. Этот тип шкал предполагает начисление одинакового числа очков за равный прирост результатов это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

21. В случае, когда за один и тот же прирост результата начисляются по мере возрастания спортивных достижений все меньшее число очков это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

22. Чем выше спортивный результат, тем большей прибавкой очков оценивается его улучшение это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

23. В шкалах улучшение результатов в зонах очень низких и очень высоких достижений поощряется скупое; больше всего очков приносит прирост результатов в средней зоне достижений, т.е. в этих шкалах за равный прирост результата дается меняющаяся сумма баллов это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

24. Совокупность статистических методов, пригодных для оценки исходных данных, выраженных атрибутивно, т. е. не числом, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалитетрия

25. Атрибутивные явления по определенным правилам наделяются некоторым численным выражением, с которым впоследствии происходят преобразования это –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

26. Показатели, не имеющие определенных единиц измерения, называются –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

27. Опросный лист, в который вносятся ответы респондента на поставленные вопросы, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

28. Комплекс логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации, ее анализ и обобщение с целью подготовки и выбора рациональных решений, называются –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

29. Оценка, получаемая путем опроса мнений специалистов, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

30. Отношение правильно высказанных мнений к общему числу высказываний эксперта, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность

д) эквивалентность

31. Отношение абсолютной эффективности к средней абсолютной эффективности группы экспертов, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

32. Профессионал, специалист, досконально знающий объект исследования в какой-либо отрасли науки, техники, искусства и т.д. это –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

33. Метод, который может трактоваться как аналитический метод или как метод на прогноз, называется –

- а) эквивалентность
- б) тестированием
- в) метод экспертных оценок
- г) согласованность
- д) квалиметрические методы

34. Вид экспертизы, когда объекты исследования располагаются в порядке предпочтения, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

35. Показатель, который представляет собой число, характеризующее изучаемое явление, называется –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

36. Раздел измерительной техники, посвященный измерению сил это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабилография
- д) гониометрией

37. Раздел измерительной техники, посвященный измерению ускорений это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабилография
- д) гониометрией

38. Методы измерения угловых перемещений, называют –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабилография
- д) гониометрией

39. Регистрация колебаний тела в положении стоя это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабилография
- д) гониометрией

40. Средства измерений, которые позволяют получать измерительную информацию в форме удобной для восприятия пользователем, называются

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа
Ситуационная задача
Эссе
Тестирование

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Афанасьев В. В., Осетров И. А., Муравьев А. В., Михайлов П. В.	Спортивная метрология: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Еркомайшвили И. В.	Спортивная метрология: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2016
Л2.2	Трифонов Н. Н., Еркомайшвили И. В., Семенов Г. И.	Спортивная метрология: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017
Л2.3	Федякин А. А., Федякина Л. К.	Спортивная метрология. Курс лекций для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»	Сочи: СГУ, 2023

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Сандирова М. Н., Широбакина Е. А.	Спортивная метрология: рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л3.2	Сандирова М. Н.	Спортивная метрология: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура	Волгоград: ВГАФК, 2019
Л3.3	Афзалова А. Н., Усманова Е. Н.	Спортивная метрология: методы математической статистики в спорте: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2023
Л3.4	Лутковская О. Ю.	Спортивная метрология: электрон. учеб.-метод. комплекс	Новополюк: ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2021

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Нахождение основных статистических характеристик. Доверительные границы интервала https://disk.yandex.ru/i/kin_6y-iMHEjHg
Э2	Критерий Стюдента для зависимых выборок https://disk.yandex.ru/i/Gtq0BaVOwLeN1w
Э3	Критерий Стюдента для независимых выборок https://disk.yandex.ru/i/5xePSDS0lpP0RQ
Э4	Критерий Вилкоксона и критерий знаков для зависимых выборок https://disk.yandex.ru/d/q_XP0RMRTy85lg
Э5	Критерий Уайта для независимых выборок https://disk.yandex.ru/i/U09DHS_N6Pavaw
Э6	Критерий корреляции Пирсона https://disk.yandex.ru/i/tcNd3AFGdj4aXg
Э7	Научная электронная библиотека "E-library" - https://www.elibrary.ru/
Э8	Федеральный научный центр физической и спорта – https://vniifk.ru/
Э9	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры и спорта» – http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.2	D206 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.3	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.4	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.5	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.6	D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.7	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.8	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.9	D103 (учебная лаборатория):
7.10	Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.),
7.11	ЖК телевизор LG 55LM620T,
7.12	акустическая система Sven,
7.13	доступ к Интернету
7.14	Электрокардиограф
7.15	Стабилан – 01-2, с каналом ритмограммы – пульса; каналом внешнего дыхания; каналами интегральных миограмм.
7.16	НС-Психотест (полная комплектация).
7.17	Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация)
7.18	Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike
7.19	PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd.
7.20	Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd
7.21	Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd
7.22	Спирометр ССП сухой портативный (Россия)
7.23	Анализатор зрения ПНР-03 (Россия)
7.24	Динамометр кистевой ДК-140 (Россия)
7.25	Динамометр становой ДС-500 (Россия)
7.26	Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия)
7.27	Молоток неврологический (Россия)

7.28	Ростомер РМ со стульчиком (Россия)
7.29	Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия)
7.30	Анемометр ручной электронный АРЕ
7.31	Барометр М-67
7.32	Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+
7.33	Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата КВ-1
7.34	Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК".
7.35	Люксометр Testo-540 лабораторный
7.36	Монитор Polar F7
7.37	Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 "Микролюкс" К.12
7.38	Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red
7.39	Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red
7.40	Шумометр Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай)
7.41	Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия)
7.42	Электроэнцефалограф-полианализатор Сопан-egg 28 в комплекте
7.43	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого преподаватель оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–20 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или online-тестирование.
2. Решение ситуационных задач - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием информационного продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.
3. Решение практических задач - освоение основных терминов, понятий и положений данной дисциплины, чтобы опираясь на них разбираться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции). Это индивидуальное задание и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием информационного продукта, представляющего собой шаблон информационного продукта, используемого при подготовке курсового проекта и ВКР, связанного с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные и социальные компетенции.
4. Эссе на заданную тему – вид оценочного мероприятия, в процессе которого студент пишет краткий план выступления, готовит презентацию и доклад. Тема доклада определяется преподавателем с учетом избранной студентом темы выпускной квалификационной работы.

Промежуточная аттестация– оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: дифференцируемый зачет. Дифференцируемый зачет проводится в виде online теста

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: он самостоятельно решает ситуационные задачи, проходит тестирование. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Педагогика физической культуры и спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 4	
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	60		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Недель	18 2/6		18 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	16	16	20	20
Практические	22	22	16	16	32	32
Итого ауд.	32	32	24	24	48	48
Контактная работа	32	32	24	24	48	48
Сам. работа	22	22	2	30	60	60
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	54	54	90	90	144	144

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Султанова Венера Рафаковна 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И. 

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Формирование профессионально-педагогической компетентности студентов вузов физкультурно-спортивной направленности, создание целостного представления о сущности, специфике, закономерностях педагогической деятельности в области физической культуры и спорта.
1.2	
1.3	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования	

Знать:
- основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы;
Уметь:
- планировать содержание учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;
- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту, проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения;
Владеть:
- методикой проведения занятий по физической культуре и спорту на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом;

ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
- средства и методы обучения, воспитания и развития, образовательные технологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
Уметь:
- умеет выбирать средства и методы обучения, воспитания и развития, образовательные технологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
Владеть:
- владеет средствами и методами обучения, воспитания и развития, образовательными технологиями в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	
ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования	

Знать:
- средства, методы и приёмы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;
- основы формирования общей культуры и воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
Уметь:
- определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена;
- оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся;
Владеть:
-методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

- навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики;

ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-6.1: Воспитывает личностные качества

Знать:

- основы общей педагогики и психологии, факторы формирования личностных качеств у занимающихся физической культурой и спортом;

Уметь:

- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту, проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения;

Владеть:

- методикой воспитания у занимающихся личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом;

ОПК-6.2: Формирует моральные ценности спортивной конкуренции

Знать:

- факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;
- средства и методы воспитания личностных качеств, формирования моральных ценностей честной спортивной конкуренции;
- способы профилактики негативного социального поведения;

Уметь:

- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту;
- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения;

Владеть:

- методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения;

ОПК-6.3: Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать:

- основы организации и проведения профилактических мероприятий по негативному социальному поведению;
- базовые ценности и признаки асоциального поведения;
- факторы, влияющие на возникновение поведения, причины нежелательного поведения (внешние, внутренние);

Уметь:

- учитывать социальную ситуацию при организации и проведении профилактических мероприятий;
- проектировать ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения;
- разрабатывать мероприятия по решению задачи профилактики негативных социальных проявлений: оптимизации положительного опыта поведения и нивелированию девиантного поведения;

Владеть:

- навыками организации и проведения профилактических мероприятий по негативному социальному поведению, учитывая социальную ситуацию;
- методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом;

ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности

ОПК-8.3: Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности

Знать:

- содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- средства, методы и приёмы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сферы образования;

Уметь:

- подбирать средства и методы психолого-педагогического сопровождения в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

Владеть:

- навыками применения психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учётом возрастных и психофизиологических особенностей занимающихся;

ОПК-13: Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-13.1:Проводит комплексный контроль

Знать:

- теоретические положения по проведению объективной оценки знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся;
- методы диагностирования личности и детского коллектива, оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся;
- способы преодоления затруднений в обучении на основе методов диагностирования образовательных результатов;

Уметь:

- применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения;

Владеть:

- навыки проектирования контрольно-диагностических материалов и современными способами диагностики;

ОПК-13.2:Осуществляет коррекцию тренировочного процесса

Знать:

- содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса

Уметь:

- разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; осуществлять контроль за воспитанием личностных качеств

Владеть:

- методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; методикой контроля общей культуры и личностных качеств, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-13.3:Использует методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров

Знать:

- основные принципы и методы спортивного отбора, методики выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта;

Уметь:

- анализировать показатели прироста физических качеств, данные личного учёта, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрические измерения;

Владеть:

- уметь применять методики их для оценки перспективности занимающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1.						
1.1	Введение в педагогику в физической культуре. Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Тема/	3	0				
1.2	Введение в педагогику в физической культуре. Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3		

1.3	История развития педагогики физической культуры и спорта. Педагогика физической культуры и спорта: понятие, цель, задачи, объект, предмет /Пр/	3	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.4	История развития педагогики физической культуры и спорта. /Ср/	3	8	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.5	Общеметодологические функции педагогики в физической культуре. /Пр/	3	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.6	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Тема/	3	0				
1.7	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-З1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1	Э1 Э2 Э3		

1.8	Современные концепции профессиональной компетентности специалистов в психологии и педагогике. Характеристики основных компонентов компетентности. Уровни сформированности компетентности специалистов. /Пр/	3	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-З1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			

1.9	Профессиональная компетентность специалиста в области спорта, как важная составляющая при организации совместной деятельности и взаимодействии участников деятельности в области физической культуры. /Пр/	3	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1- З1 ОПК- 13.1-У1 ОПК-13.1- В1 ОПК- 13.2-З1 ОПК-13.2- У1 ОПК- 13.2-В1 ОПК-13.3- З1 ОПК- 13.3-У1 ОПК-13.3- В1			

1.10	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Ср/	3	6	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-З1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			
1.11	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Тема/	3	0				
1.12	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Лек/	3	2	ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1			
1.13	Формы, методы и средства обучения физической культуре. Содержание школьного предмета «Физическая культура». Структура построения занятий. /Пр/	3	2	ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1			

1.14	Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Ср/	3	8	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1			
1.15	Формы и способы планирования. Методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся. /Пр/	3	2	ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1			
1.16	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Тема/	3	0				
1.17	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Лек/	3	2	ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			
1.18	Характеристика особенностей развития детей 1-3 лет. Характеристика развития детей 3-6 лет. Характеристика развития детей 6-10 лет. Тема. Характеристика развития детей 10-15 лет. Характеристика развития детей 15-18 лет. /Пр/	3	2	ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			
1.19	Выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, исходя из особенностей содержания учебного материала и возраста обучающихся. /Пр/	3	2	ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			
1.20	Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Ср/	3	8	ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			
	Раздел 2. Модуль 2.						
2.1	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Тема/	4	0				

2.2	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Лек/	4	2	ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.3	Характеристика воспитательной деятельности. Основы методики воспитательной работы, основные принципы, подходы, методы, средства и формы воспитания. /Пр/	4	2	ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.4	Коллектив, его воспитательные возможности. Особенности управления школьным коллективом. /Пр/	4	2	ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			

2.5	Воспитание как составляющая деятельности педагога. /Ср/	4	8	ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.6	Учебная деятельность как творческий процесс. /Тема/	4	0				
2.7	Учебная деятельность как творческий процесс. /Лек/	4	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1			
2.8	Воображение, фантазия и импровизация в творческой деятельности педагога. Принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся. Критерии оценки учебных достижений. /Пр/	4	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1			

2.9	Технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися. /Пр/	4	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1			
2.10	Учебная деятельность как творческий процесс. /Ср/	4	6	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1			
2.11	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Тема/	4	0				
2.12	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Лек/	4	2	ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.13	Принципы формирования ценностного отношения занимающихся к здоровью и физической культуре. /Пр/	4	2	ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			

2.14	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Пр/	4	4	ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.15	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Ср/	4	8	ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.16	Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры. /Тема/	4	0				

2.17	Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры. /Лек/	4	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-З1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			

2.18	Современная система образования в РФ. Условия развития образовательных организаций. /Пр/	4	2	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-З1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			

2.19	Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры. /Ср/	4	8	ОПК-1.1-З1 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-З1 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-З1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-З1 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-З1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-З1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1-З1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-З1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-З1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			
2.20	Экзамен. /Тема/	4	0				

2.21	Экзамен. /Экзамен/	4	36	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-1.4-31 ОПК-1.4-У1 ОПК-1.4-В1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-31 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-31 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-31 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Понятия «возрастная периодизация», «возраст».
 Возрастные периоды развития человека.
 Понятие физические качества.
 Понятие анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся.
 Роль наследственных факторов в физическом развитии и проявлении двигательных способностей человека.
 Роль средовых факторов в физическом развитии и проявлении двигательных способностей человека.
 Важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.
 Законы, которые определяют и которым подчиняется процесс физического развития человека.
 Диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.
 Основные специфические средства физического воспитания.
 Изменения, происходящие в строении организма в различные возрастные периоды.
 Особенности развития двигательных качеств для различных возрастных групп.
 Критерии нормирования нагрузок для различных возрастных групп.
 Учет возрастных особенностей ребенка при обучении двигательным действиям.
 ЗОЖ и какие его составляющие.
 Как сбалансированное питание влияет на здоровье человека?
 Почему важен полноценный отдых и сколько нужно спать в сутки?
 Как стресс влияет на организм и какие есть пути его снятия?
 Почему важно своевременно делать прививки, отказываться от вредных привычек и не заниматься самолечением?
 Как правильно чередовать труд и отдых?
 Почему важно правильно освещать рабочее место и как это влияет на концентрацию внимания?

Почему важно располагать книгу или тетрадь на расстоянии наилучшего зрения и не читать лёжа?
 Почему важно правильно чередовать приёмы пищи и не делать большие промежутки между ними?
 Почему важно учитывать наследственные особенности человека при выборе оптимального образа жизни?
 Почему важно учитывать факторы окружающей среды (состояние воздуха, воды, продуктов питания, почвы, уровень радиации) при выборе ЗОЖ?
 Профессиональная педагогическая компетентность специалиста в сфере физической культуры и спорта ее виды.
 Традиционные и инновационные формы организации учебных занятий по ФК. Формы организации учебно-познавательной деятельности.
 Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса (индивидуализация, дифференциация, профильное обучение и др.).
 Основные формы организации учебно-познавательной деятельности на занятиях по ФК (индивидуальная, фронтальная, групповая).
 Домашняя работа учащихся. Внеурочная работа по ФК.
 Проблема оценивания результатов учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Функции оценки и отметки.
 Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте.
 Методы воспитания личности в спорте.
 Формы и средства осуществления воспитательного воздействия.
 Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
 Особенности создания и управления коллективом в детско-юношеском спорте.
 Воспитательная деятельность как традиционный вид педагогической деятельности.
 Воспитание как педагогический процесс. Цель и содержание воспитания.
 Структура и особенности воспитательной деятельности.
 Коллектив как объект и субъект спортивного воспитания.
 Структура социально-психологических отношений в коллективе.
 Воспитание и самовоспитание.
 Стили воспитания: авторитарный, демократический, гуманистический, либеральный, индифферентный.
 Особенности воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий.
 Роль семейного воспитания в развитии личности. Семья как институт социализации.
 Формы взаимодействия семьи и спортивного педагога.
 Сущность и структура рефлексивной культуры педагога.
 Физическая культура личности, ее формирование.
 Физическое воспитание школьников. Формирование здорового образа жизни.
 Спортивно-патриотическое воспитание.
 Факторы, определяющие формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре.
 Законы, закономерности и принципы педагогического процесса.
 Общие положения дидактики физической культуры и спорта.
 Основные дидактические концепции.
 Процесс обучения, его сущность и структура.
 Единство образовательной, воспитательной и развивающей функций обучения.
 Характеристика современных технологий обучения физической культуре и спорту (новые информационные технологии, игровые, проектные, здоровьесберегающие и др.).
 Методы и приемы обучения ФК, их классификации. Условия выбора спортивным педагогом методов обучения.
 Понятие о средствах обучения ФК. Типология и функции средств обучения.
 Формы получения образования. Дистанционное обучение.

Ситуационные задачи:

1. У Виктора Петровича, учителя физкультуры, хорошее настроение. Его команда легкоатлетов 2-3 классов прекрасно пробежала эстафету по парку Победы, заняв первое место по району. Нождаанно учитель узнал, что на территории парка его ученики «срезали угол» в одном из этапов, который был скрыт за деревьями от судейской бригады. Что пережил учитель в этот момент - чувство отвращения или досаду, гнев или обиду, или был оскорблен? Каковы должны быть его дальнейшие действия?
2. В группе продленного дня начальной школы ежедневно большое количество детей (25-30 человек). Учителю ФК надлежит проводить в этой группе физкультурные занятия в небольшом классном помещении, так как зал в это время занят под уроки ФК для учащихся второй смены и под занятия спортивных секций. Какой выход из этой ситуации может быть предложен учителем ФК?
3. В третьем классе есть отверженный ребенок Лева Д., с которым дети не хотят общаться и играть. Объяснить свое отношение к данному ребенку дети не могут. Мальчик тихий и спокойный, в конфликты не вступает. У мальчика явное расположение к учителю ФК и хорошие спортивные данные, но когда учитель хвалит за это мальчика, то весь класс издевательски подсмеивается. Каким образом учитель ФК может повлиять на социальный статус мальчика в классе?
4. Ученик 2-го класса Антон Г. - гиперактивный ребенок. В строю он постоянно отвлекает ребят, стоящих рядом с ним, во время объяснения правил или техники выполнения упражнений, поэтому и сам плохо усваивает их, и не дает усвоить остальным. Каким образом учитель может изменить сложившуюся ситуацию?
5. Учитель ФК Виктор Иванович, придя в школу в плохом настроении, не смог сдержаться и при первом же нарушении дисциплины с ходу накричал на провинившегося ученика 3-го класса Павла З. На перемене он слышит, как этот ученик с обидой говорит однокласснику: «Моя мама училась у Виктора Ивановича и говорила, что он добрый и никогда не орет». Каковы, на ваш взгляд, должны быть действия учителя в этой ситуации?
6. У учащейся 6-го класса Светланы Ф. все упражнения хорошо получаются под наблюдением учителя, но стоит лишь ему отойти, как девочка делает ошибки в технике их выполнения. Над воспитанием каких качеств стоит поработать

Свете? Как учитель физкультуры может ей в этом помочь?

7. Учащийся 3-го класса Тимур П. постоянно ходит на уроки физической культуры в мягкой спортивной форме. Когда учитель обратил на это внимание родителей Тимура, то они сказали, что доверяют сыну, воспитывая таким образом самостоятельность и ответственность. Назовите качество личности, недостаточность развития которого у Тимура демонстрирует эта ситуация. Каким образом учитель физкультуры может развить у ребенка это качество?

8. В 11-м классе массовой школы появляется новенькая девочка Оля Ч. с большим дефицитом зрения, однако она тщательно скрывает свой недостаток, особенно от молодого учителя физкультуры, и наотрез отказывается носить очки на его уроках. В плане урока игра в баскетбол. Для этого учитель делит класс на две команды. Во время игры из-за Олиной близорукости ее команда проиграла. На следующий урок ни одна из команд не захотела брать Олю в свой состав. Каковы должны быть действия учителя?

9. На уроке учитель предложил рассказать учащимся 1-2 классов о важности спорта, доказав это примерами из литературных источников. Для этого ребятам были выданы папки с детскими журналами «Мурзилка», «Непоседа», «Веселые картинки», «Маруся», «Эрудит» и другие. Во время работы учащиеся 4 класса выбрали много стихотворений, загадок, кроссвордов, (но не все относились к данной теме) они думали, что чем больше информации они найдут, тем быстрее убедят младших школьников, что занятия спортом укрепляют здоровье. Когда четвероклассники выступали, то заметили, что ученики 1-2 классов не внимательно слушают, зевают, крутятся. Четвероклассники были удивлены: «Неужели не интересно?»

Контрольные вопросы:

Чему удивились дети?

Всю ли информацию им было необходимо рассказывать?

Если информации было много, как можно было ее распределить?

Могли бы они создать буклет, брошюру, презентацию?

Какова роль учителя в оказании помощи детям? Подходящие ли по возрасту журналы выдал учитель?

Легко ли детям этого возраста работать над таким заданием?

10. Во время игры Петя ловил мяч, но мяч коснулся пола. Участник должен покинуть игровое поле в зону капитана, но Петя продолжил игру, не среагировав на замечание судьи. Среди остальных участников игры возник спор, одни кричат, что Петя должен покинуть поле, а другие - может продолжить игру. Ученик расплакался и покинул зону игры. Судья остановил ход игры и предложил разобраться в данной ситуации.

Контрольные вопросы:

По какой причине возникла данная ситуация?

Кто из ребят был прав?

Правильно ли повел себя Петя? Ребята?

Как бы вы поступили в данной ситуации на месте учителя?

11. Учитель вошел в спортзал, где двое его коллег беседовали с восьмиклассниками. Поздоровавшись за руку с взрослыми, учитель замечает третью руку, протянутую для рукопожатия, – руку подростка. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: как бы вы поступили на месте учителя и ученика и почему.

12. После кросса учитель физкультуры обнаружил, что табличка поворота перенесена метров на 70 ближе. Теперь ему стало понятно, почему ребята показали высокие результаты. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: что должен сказать классу учитель на следующем уроке?

13. Добираясь до назначенного места проведения занятия на машине, тренер попал в пробку. До начала занятия осталось 5 минут, а время на дорогу затратит около 15 минут. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: какие действия, по вашему мнению, должен предпринять тренер?

14. Ученик 11 класса Григорий учится в этом учебном году заканчивает школу он постоянно работает, чтобы помочь его семье выйти из сложного финансового положения. Из-за этого его успеваемость в школе стала очень низкой.

Одноклассники над ним смеются и говорят, что он будет дворником и вывозить мусор. Из-за буллинга Григорий не хочет ходить в школу.

15. Футболист Максим мечтает играть в профессиональном футболе, но увы не всегда ему удается хорошо проявлять себя в футболе, сверстники по его команде постоянно смеются над ним и говорят, что никогда ему не быть великим футболистом. Максим замыкается и не хочет ходить на тренировки, потому что насмешки участников команды ему уже надоели.

16. Данная ситуация связана с мотивационной сферой. При разговоре с Сашей выяснилось, что не хочет ходить на тренировки, так как последние два соревнования он проиграл. В таком случае лучше всего предложить Саше поехать на соревнования, где он никого из соперников не знает и на соревнования уровнем ниже прежних, для создания ситуации успеха.

17. В классе максимальное по наполняемости количество учеников, проходит урок с низкой моторной плотностью по сдаче нормативов, многие ученики остаются без присмотра и начинают хулиганить. Как в этом случае стоит поступить учителю?

18. У ребенка есть справка об освобождении от физкультуры по состоянию здоровья, но учитель и/или школьная администрация заставляют посещать уроки и сдавать теорию, параграф учебника он уже прочитал и теперь отвлекает других учеников от работы. Как поступить учителю?

19. В школе готовится спортивный праздник - легкоатлетический праздник «Шиповка юных». В 9-м классе только Игорь С. занимается в легкоатлетической секции и может усилить команду одноклассников своим выступлением. Когда учащиеся предложили кандидатуру Игоря в команду класса, то услышали в ответ: «Мне нет дела до ваших состязаний. Я в эти детские игры не играю». Каковы должны быть действия учителя физической культуры в данной ситуации?

20. Спортсмен Николай Ш. занимается спортивной гимнастикой, но в связи с полученной травмой длительное время не занимался. Придя в зал после долгого отсутствия, боялся делать элементы после неудачных попыток, постоянно падал, тренер хвалил его за старание и всячески помогал спортсмену в восстановлении. Ребята из зала стали называть его

«слабаком, трусом, неудачником». Действия тренера.

5.2. Темы письменных работ

Возрастные психологические особенности развития в младенческом возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития в раннем возрасте.
 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в дошкольном возрасте.
 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в младшем школьном возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития в дошкольном возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития в младшем школьном возрасте.
 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в подростковом возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития подростков. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в юношеском возрасте.
 Возрастные психологические особенности развития лиц юношеского возраста.
 Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.
 Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.
 Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния.
 Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.
 Наркомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.
 Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.
 Токсикомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.
 Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков.
 Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного.
 Меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.
 Вред табакокурения. Меры профилактики и лечения никотиновой зависимости.
 Контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, физической подготовленности, психического состояния.
 Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
 Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
 Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
 Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

5.3. Фонд оценочных средств

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что является предметом изучения педагогики физической культуры?
 а) Физическое развитие человека
 б) Закономерности образования и воспитания личности в процессе занятий физической культурой
 в) Методы спортивной тренировки
 г) Биомеханика движений
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой принцип обучения предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся?
 а) Принцип сознательности и активности
 б) Принцип наглядности
 в) Принцип доступности и индивидуализации
 г) Принцип систематичности
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что является основной формой организации учебного процесса по физической культуре в школе?
 а) Секционное занятие
 б) Урок физической культуры
 в) Физкультминутка
 г) Спортивное соревнование
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какой из перечисленных факторов не относится к средствам физического воспитания?
 а) Физические упражнения
 б) Оздоровительные силы природы
 в) Гигиенические факторы
 г) Спортивные достижения
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Что такое "педагогическое мастерство" учителя физической культуры?
 а) Высокий уровень развития педагогических умений
 б) Профессиональная компетентность
 в) Способность эффективно решать педагогические задачи
 г) Все вышеперечисленное
 г) Умение выполнять сложные физические упражнения
 Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.
 Какое умение не относится к коммуникативной компетентности специалиста по физической культуре?
 а) Умение устанавливать педагогически целесообразные отношения

- б) Способность к эмпатии
- в) Владение техникой речи
- г) Умение выполнять сложные физические упражнения

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какой компонент профессионально-педагогической компетентности отвечает за способность применять знания на практике?

- а) Когнитивный
- б) Деятельностный
- в) Личностный
- г) Мотивационный

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какие функции выполняет физическая культура в обществе? (выберите несколько)

- а) Оздоровительная
- б) Воспитательная
- в) Образовательная
- г) Все вышеперечисленные

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какая закономерность развития отражает взаимосвязь физического и психического развития?

- а) Неравномерность развития
- б) Гетерохронность развития
- в) Единство организма и среды
- г) Взаимосвязь развития

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что не является признаком оптимального боевого состояния спортсмена?

- а) Уверенность в своих силах
- б) Повышенная мотивация
- в) Оптимальный уровень эмоционального возбуждения
- г) Чрезмерное волнение и тревога

Упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к гарантированному достижению педагогических целей преподавателя, называется:

- а) воздействием
- б) убеждением
- в) внушением

Приращение к достигнутому уровню образованности и воспитанности человека в процессе обучения и самосовершенствования:

- а) определение способностей
- б) развитие
- в) методы контроля знаний

Особая форма активности, направленная на совершенствование себя как субъекта обучения:

- а) планирование учебной работы
- б) структура практической деятельности
- в) учебная деятельность

Методическое мастерство преподавателя — важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:

- а) применить на занятиях наиболее эффективные методы преподавания
- б) сочетать учебный процесс с воспитательным
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Деятельность, в которой учитель выступает как субъект совместной работы с учащимися в целях создания условий для их духовно-нравственного и физического развития на благо общества и самого обучаемого:

- а) направленность обучения
- б) практическое обучение
- в) воспитательная деятельность учителя

Основные свойства восприятия — предметность, целостность, константность, категориальность, так ли это:

- а) нет
- б) да
- в) отчасти

Методическое мастерство преподавателя — важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:

- а) вести учет и контроль успеваемости
- б) использовать технические средства обучения
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Техника освоения упражнения включает выполнение:

- а) главного звена упражнения и деталей
- б) второстепенных движений
- в) только главного звена упражнения

Временное изменение в психике, происходящее под влиянием внешних или внутренних причин, которое может быть выражено динамикой психической деятельности: утомлением, эмоциональным напряжением, называется психическим(ой),

- а) свойствами личности

б) напряженностью

в) состоянием

К специфическим методам физической культуры относится:

а) метод беседы

б) соревновательный метод

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

Одна из важнейших дисциплин обучения и воспитания, реализация которой в учебном процессе предполагает:

всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни:

а) физическая культура

б) искусствоведение

в) риторика

К специфическим методам физической культуры относятся:

а) использование упражнений в игровой форме

б) методы строго регламентированного упражнения

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

Обеспечение высокого уровня умственного и физического развития студентов, формирование социально значимых качеств личности:

а) цель физкультурного образования

б) методика овладения профессией

в) физическое развитие

В спортивной команде детско-юношеских спортивных школ выделяют физиологическую, психологическую и социальную:

а) специализацию

б) однородность

в) совместимость

Направление в теории и практике образования, ориентированное на развитие физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей:

а) развивающее обучение

б) физические способности

в) нравственное воспитание

Общетеоретическая, практическая, прогностическая:

а) структурные компоненты обучения

б) основные функции педагогики

в) основные представления о науке

Метод воспитательного воздействия на обучающегося, предоставляющий ему право и возможность самостоятельно и осознанно выбирать способ самовыражения, называется:

а) общением

б) внушением

в) убеждением

Министерство образования РФ, Агентство по физической культуре и спорту РФ, Олимпийский комитет России:

а) уровни управления образованием

б) государственный уровень управления физической культурой и спортом

в) региональный уровень управления физической культурой и спортом

Индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга: темперамент, характер, способности, потребности и мотивы, называются психическим(ой, и):

а) процессами

б) напряженностью

в) свойствами личности

Совокупность социальных и экономических требований развития учащихся в процессе обучения с учетом их запросов, духовных и природных возможностей:

а) основная задача общения

б) цель педагогической деятельности

в) основа командной работы

Обмен сигналами в животном и растительном мире; одно из основных понятий кибернетики, основными критериями которого являются: энергия, движение, масса, пространство и время:

а) информация

б) информативность

в) информационность

Память — образ ранее воспринятого предмета или явления (представление памяти, воспоминание), а также образ, созданный продуктивным воображением, так ли это:

а) да

б) нет

в) лишь отчасти

Эффективное взаимодействие между обучающим тренером и учащимся, как в процессе тренировок, так и во время соревнований:

а) профессионализм обучения б) уровень воспитанности обучающихся в) основа командной работы Особый вид деятельности, имеющий собственную мотивацию; его деятельность вызывает определенные, не менее реальные изменения в окружающей среде, чем материальная трудовая деятельности: а) воздействие б) общение в) убеждение Общая методология педагогики, ведущие идеи науки, на которые опираются исследования, постулаты и аксиомы данной системы знаний: а) научное исследование б) практическая педагогика в) исходные положения педагогики Отслеживание и фиксирование позитивных и негативных сторон в осуществлении физического обучения и воспитания учащихся в образовательных учреждениях: а) методика обучения б) диагностика в) процесс воспитания Использование преподавателем личностных качеств в осуществлении педагогического процесса педагогическая техника — умение говорить и слушать, использовать логические приемы, эмпатию, вовлеченность в процессе общения с обучающимися — это педагогическая(ий, ое): а) техника б) культура в) мастерство преподавателя

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса. К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся: 1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала. 2. Презентация с докладом – выступление студента с докладом по презентации в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе. 3. Практическая работа – является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений. 4. Ситуационная задача – это задание, которое описывает конкретную ситуацию, более или менее типичную для определённого вида деятельности. Описание включает изложение условий деятельности и желаемого результата, решение задачи — определение способа деятельности. Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета. Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

1. Практическая работа:

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ямалетдинова Г. А., Еркомайшвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Ямалетдинова Г. А., Еркомайшвили И. В.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ямалетдинова Г. А.	Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2014
Л2.2	Костихина Н. М., Гаврикова О. Ю.	Педагогика физической культуры: учебник	Омск: СибГУФК, 2015
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Образовательная платформа Юрайт		
Э2	ЭБС Лань		
Э3	ИВИС		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025.		
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016.		
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).		
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023).		
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011).		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Государственная статистика России : сайт.- URL:http://rosstat.gov.ru/ / (дата обращения 11.05.2025). - Режим		
6.3.2.2	доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.3	Законодательно-правовая электронно-поисковая база «Консультант» : сайт. – URL: https://www.consultant.ru// (дата		
6.3.2.4	обращения 01.02.2021). – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.5	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 11.05.2025). – Режим		
6.3.2.6	доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.7	Министерство науки и высшего образования РФ: сайт. - URL:http:// minobrnauki.gov.ru/ (дата обращения		
6.3.2.8	11.05.2025). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.9	Министерство просвещения Российской Федерации : сайт. - URL: https://edu.gov.ru (дата обращения 11.05.2025). -		
6.3.2.10	Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.11	Министерство спорта РФ : сайт. - URL:http://minsport.gov.ru/ (дата обращения 01.02.2022). - Режим доступа : для		
6.3.2.12	зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.13	Министерство спорта РТ: сайт.- URL:http://minsport.tatarstan.ru/ / (дата обращения 11.05.2025). - Режим доступа :		
6.3.2.14	для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.15	Научная электронная библиотека e-library : сайт. - URL:http://www.e-library.ru/ (дата обращения 11.05.2025). -		
6.3.2.16	Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.		
6.3.2.17	Российский общеобразовательный портал : сайт URL: http://www.edu.ru (дата обращения 11.05.2025). - Режим		

6.3.2.18	доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.3	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.6	А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.7	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.8	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.9	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.10	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.12	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.13	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.14	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.19	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.20	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.21	D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.22	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.23	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.24	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.25	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.26	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.27	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.28	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.

7.29	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.31	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.33	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.34	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.35	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.36	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.37	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.38	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.39	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.40	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.41	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.42	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.43	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.44	E503 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, Моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), Головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), Блок интерфейсов для стола;
7.45	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.46	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.47	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.48	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.49	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.50	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.51	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.52	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.53	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.54	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

7.55	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.56	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.57	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.58	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.59	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.60	E919 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) проведение деловой игры;
- 4) решение практико-ориентированных задач;
- 5) выполнение кейс-задач.

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию студенты повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.
2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.
3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда студенты готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике.

Расширению и углублению знаний также способствует подготовка студентами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех студентов по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й – организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки/

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивая подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям.

Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам — справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники — важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно — освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал — составить план или конспект. Конспект, план-конспект — это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ / ЭКЗАМЕНУ

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена (зачета).

Экзамен (зачет) по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена (зачета) является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена (зачета) и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;

- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену (зачету) включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену (зачету) целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену (зачету), чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен (зачет). Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену (зачету) обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену (зачету) готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

К экзамену (зачету) допускаются обучающиеся, выполнившие требования учебной программы по дисциплине и набравшие в течение семестра от 0 до 50 баллов по текущей успеваемости.

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену (зачету) и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу.

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по экзаменационному билету обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на экзамене (зачете) неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена (зачета).

РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ МАТЕРИАЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям.

Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ / ЭКЗАМЕНУ

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена (зачёта).

Экзамен (зачет) по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена (зачета) является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена (зачета) и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;

- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену (зачету) включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену (зачету) целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену (зачету), чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен (зачет). Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену (зачету) обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену (зачету) готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультациями к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

К экзамену (зачету) допускаются обучающиеся, выполнившие требования учебной программы по дисциплине и набравшие в течение семестра от 0 до 50 баллов по текущей успеваемости.

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену (зачету) и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу.

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по экзаменационному билету обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на экзамене (зачете) неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена (зачета).

РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Психология физической культуры и спорта**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			экзамены 6
аудиторные занятия	54		
самостоятельная работа	54		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	13		13 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	20	20	14	14	34	34
Итого ауд.	30	30	24	24	54	54
Контактная работа	30	30	24	24	54	54
Сам. работа	42	42	12	12	54	54
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	72		144	68

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Замчевская Елена Станиславовна; к.псих.н., Доц., Кузнецова Юлия Николаевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины является формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта профессиональной психологической компетентности, включающей систему знаний о психических особенностях субъектов физкультурно-спортивной деятельности, умений применять методы психологии для решения практических задач тренировочного, воспитательного и соревновательного процессов, а также готовности к личностному и профессиональному росту в избранной сфере.
1.2	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	История России	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.4	Теория и методика физической культуры	
2.1.5	История физической культуры	
2.1.6	Физиология человека	
2.1.7	Анатомия человека	
2.1.8	Биохимия человека	
2.1.9	Педагогика физической культуры и спорта	
2.1.10	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.1.11	Прикладная статистика	
2.1.12	Социальная адаптация в условиях профессиональной деятельности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Философия	
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.3	Возрастные особенности тренировочного процесса на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки спортсменов в спортивной борьбе	
2.2.4	Производственная практика: преддипломная	
2.2.5	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.6	Особенности научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
Основные закономерности и принципы педагогики и психологии, применительно к процессу обучения и тренировки. Психические особенности занимающихся разного пола и возраста.

Уметь:
Учитывать психологические и педагогические принципы при разработке планов и конспектов занятий. Анализировать психологические особенности контингента для адаптации содержания занятий.

Владеть:
Навыками применения базовых психолого-педагогических знаний для проектирования содержания физкультурно-спортивных занятий.

ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:
Методы и технологии психолого-педагогического сопровождения тренировочного и образовательного процесса.

Особенности мотивации, эмоциональной регуляции и групповой динамики в спорте и физкультуре.
Уметь: Применять методы психологической регуляции (целеполагание, саморегуляция) для оптимизации состояния занимающихся. Осуществлять педагогическое наблюдение и психологическую поддержку в процессе занятий.
Владеть: Навыками организации психологического климата в группе, базовыми методами психологической поддержки и педагогического общения.

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях
ОПК-5.4:Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать: Основные закономерности психического развития в онтогенезе; возрастные и индивидуально-психологические особенности (мотивация, темперамент, эмоциональная сфера) занимающихся; классификацию и специфику психолого-педагогических методов и средств воздействия на личность в физкультурно-спортивной деятельности.
Уметь: Анализировать и дифференцировать психологические особенности контингента (возраст, пол, уровень подготовки, тип личности). Соотносить психологические характеристики занимающихся с конкретными методами обучения, тренировки и воспитательного воздействия
Владеть: Навыками подбора и адаптации педагогических, тренировочных и воспитательных средств и методов (игровых, соревновательных, методов убеждения, поощрения и др.) с учетом выявленных психологических и возрастных особенностей занимающихся.

ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения
ОПК-6.1:Воспитывает личностные качества

Знать: Психологические механизмы и методы воспитания личностных качеств (настойчивости, дисциплинированности, ответственности) в условиях физкультурно-спортивной деятельности.
Уметь: Подбирать и использовать физические упражнения и педагогические ситуации для развития волевых и нравственных качеств.
Владеть: Методами создания воспитательных ситуаций в процессе занятий для развития положительных личностных черт.

ОПК-6.2:Формирует моральные ценности спортивной конкуренции

Знать: Психологические основы формирования спортивной этики, принципы честной игры и норм поведения в спортивной среде.
Уметь: Формировать у занимающихся уважение к сопернику, правилам и судейским решениям через объяснение и личный пример.
Владеть: Навыками проведения бесед и организации деятельности, направленной на усвоение ценностей честной конкуренции.

ОПК-6.3:Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать: Причины и психологические предпосылки девиантного поведения в спортивной среде (агрессия, конфликтность, неспортивное поведение).
Уметь: Распознавать ранние признаки негативного поведения, применять педагогические приемы по его предупреждению и коррекции.
Владеть: Базовыми психолого-педагогическими приемами профилактики и разрешения конфликтов в спортивной группе.

ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности
ОПК-8.3:Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности
Знать:

Технологии психологической подготовки к соревнованиям и регуляции психических состояний в ходе соревновательной деятельности.

Уметь:

Применять приемы психической настройки, регуляции предстартовых состояний, концентрации внимания в условиях соревнований.

Владеть:

Навыками применения базовых техник психорегуляции (идеомоторная тренировка, регуляция дыхания, самовнушение) для сопровождения соревновательной деятельности.

ОПК-13: Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-13.1:Проводит комплексный контроль

Знать:

Методы и средства психологического контроля (наблюдение, опрос, тестирование) в оценке состояния занимающихся.

Уметь:

Проводить простейший психологический контроль (наблюдение за поведением, эмоциональным состоянием, мотивацией).

Владеть:

Навыками наблюдения и фиксации психологических показателей в процессе тренировочных и соревновательных занятий

ОПК-13.2:Осуществляет коррекцию тренировочного процесса

Знать:

Влияние психических состояний (устомление, монотония, психическое пресыщение) на эффективность тренировки и методы их учета.

Уметь:

Вносить коррективы в нагрузку и содержание занятия на основе наблюдений за психическим состоянием занимающихся.

Владеть:

Навыками оперативной психолого-педагогической коррекции тренировочного процесса на основе данных наблюдения.

ОПК-13.3:Использует методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров

Знать:

Основные психологические параметры и критерии анализа соревновательной деятельности: устойчивость к стрессу, надежность навыка, тактическое мышление, волевые проявления, особенности мотивации и эмоциональной регуляции. Методики психологического анализа (экспертное наблюдение, видеонаблюдение с психологической оценкой, постсоревновательное интервью, анализ "критических моментов").

Уметь:

Выделять и оценивать ключевые психологические компоненты деятельности спортсмена в условиях соревнований (реакция на успех/неудачу, принятие решений, коммуникация в команде). Систематизировать и интерпретировать психологические данные, полученные при анализе выступления, для оценки психической готовности и перспективности спортсмена.

Владеть:

Навыками проведения психологического анализа соревновательной деятельности на основе экспертного наблюдения и структурированных методик. Навыками составления психологического заключения по результатам анализа выступления с выделением сильных и слабых сторон психической подготовленности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Модуль 1						
1.1	Психология как наука /Тема/	5	0				

1.2	ПСИХОЛОГИЯ, ЕЕ ПРЕДМЕТ И ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ Что такое психология. Предмет и объект психологии. Место психологии в составе наук. Связь психологии с другими науками История развития психологического знания и основные направления в психологии. Методология и методы психологии /Лек/	5	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-5.4-31	Л1.7 Л1.10		
1.3	Психология, её предмет и особенности изучения /Пр/	5	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1			
1.4	ЛИЧНОСТЬ. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ОБЩЕНИЕ Понятия "индивид", "личность", "субъект" и "индивидуальность" в психологии. Понятие личности в психологии. Структура личности Психические свойства личности: темперамент, характер, способности, направленность личности. Личность и социальная группа. Общение. Межличностные, межгрупповые отношения и взаимодействия. Деятельность. Психическая регуляция поведения и деятельности /Лек/	5	2	ОПК-1.1-У1 ОПК-6.1-31 ОПК-13.2-31 ОПК-5.4-31 ОПК-5.4-У1	Л1.10		
1.5	Личность, деятельность, общение /Пр/	5	10	ОПК-6.1-У1 ОПК-13.1-У1 ОПК-5.4-У1 ОПК-5.4-В1			
1.6	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ Общее представление о познавательных процессах. Ощущение. Восприятие. Представление. Воображение. Внимание. Память. Мнемические процессы. Мышление и интеллект. Творчество. /Лек/	5	4	ОПК-13.1-31 ОПК-13.3-31 ОПК-5.4-31	Л1.10		
1.7	Ощущение и восприятие /Пр/	5	2	ОПК-5.4-У1 ОПК-5.4-В1			
1.8	Представление. Воображение. Внимание. Память. Мнемические процессы. Мышление и интеллект. Творчество. /Пр/	5	2	ОПК-13.3-У1 ОПК-5.4-У1 ОПК-5.4-В1 ОПК-8.3-У1			
1.9	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ Эмоциональные процессы. Чувства /Лек/	5	2	ОПК-6.1-31 ОПК-13.2-31 ОПК-13.3-31 ОПК-4.3-31 ОПК-8.3-31	Л1.10		
1.10	Эмоции и чувства человека /Пр/	5	4	ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-4.3-У1			

1.11	Конспектирование первоисточника Задание: Прочитать и законспектировать одну главу или ключевую работу классика психологии на выбор (например, З. Фрейд «Психопатология обыденной жизни» (глава об ошибочных действиях), У. Джеймс «Поток сознания», Л.С. Выготский «Мышление и речь» (фрагмент), К. Левин «Теория поля»). Результат: Развернутый конспект с выделением основных тезисов и собственных вопросов. /Ср/	5	12	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.2-31 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.3-31 ОПК-6.3-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.2-31 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-5.4-31 ОПК-5.4-У1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1			
1.12	Чтение и реферирование оригинальных научных статей Задание: Найти в научной электронной библиотеке (eLibrary) и проработать одну современную (не старше 5 лет) экспериментальную статью по теме «Внимание» или «Восприятие». Результат: Письменный реферат статьи (1.5-2 стр.) по структуре: проблема, гипотеза, метод, результаты, выводы, собственные выводы /Ср/	5	10	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1			
1.13	Подготовка реферата или презентации Задание: Раскрыть узкую, но яркую тему, выходящую за рамки лекций. Примеры: «Психология боли», «Феномен дежавю: ошибка памяти или сбой в «матрице» мозга?», «Культурные различия в восприятии цвета», «Нейрофизиологические основы сна и сновидений», «Феномен ложной памяти». Результат: На выбор: письменный реферат (10-12 стр. с титульным листом, содержанием, списком литературы) или презентация (12-15 слайдов) для защиты перед группой. /Ср/	5	10	ОПК-13.3-У1 ОПК-8.3-31			

1.14	Написание аналитического эссе Задание: Написать эссе на тему, связывающую психологическую теорию с реальной жизнью. Примеры тем: «Феномен когнитивного диссонанса в мой потребительский опыт», «Самоактуализация: миф или реальная цель?», «Социальное доказательство в действии: почему я пошел в самую длинную очередь в кафе?» (Самоанализ конкретного повседневного решения, объясненного с помощью социально-психологических концепций конформизма, социального доказательства и автоматического поведения). Результат: Эссе объемом 3-4 страницы, содержащее четкий тезис, аргументацию с опорой на понятийный аппарат курса и личные размышления. /Ср/	5	10	ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-8.3-У1			
	Раздел 2. Модуль 2						
2.1	Психология физической культуры и спорта /Тема/	6	0				
2.2	ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА Предмет и объекты психологии физической культуры и спорта. Задачи и методы психологии физической культуры и спорта. науками Возникновение и развитие психологии спорта. Понятие любительского, массового и профессионального спорта. Психология деятельности спортсмена. Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими /Лек/	6	1	ОПК-1.1-31 ОПК-13.3-31 ОПК-5.4-31 ОПК-4.3-31	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8		

2.3	ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНА И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Эмоции. Предстартовые эмоциональные состояния. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения. Состояние тревоги в спорте. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности /Лек/	6	2	ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-У1 ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-6.2-31 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.3-31 ОПК-6.3-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.2-31 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-5.4-31 ОПК-5.4-У1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1	Л1.1 Л1.2		
2.4	Техники саморегуляции предстартовых состояний и работы с тревожностью в спорте /Пр/	6	1	ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1			
2.5	ВОЛЕВАЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Сила воли и ее компоненты. Структура волевых качеств. Локус контроля в спорте. Стрессоустойчивость в спорте. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности /Лек/	6	2	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-У1 ОПК-13.1-31 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.2-31 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.3-31 ОПК-13.3-У1 ОПК-4.3-31 ОПК-4.3-У1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1	Л1.5		
2.6	Инструменты формирования стрессоустойчивости и внутреннего контроля /Пр/	6	1	ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1			

2.7	МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивная мотивация в структуре личности. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации. Проявление мотивации в спортивной деятельности. Характеристика типов отношений к занятиям спортом. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства Формирование мотивации в спорте высших достижений /Лек/	6	2	ОПК-13.1-31 ОПК-13.3-31 ОПК-5.4-31 ОПК-4.3-31	Л1.8 Л1.9		
2.8	Диагностика спортивной мотивации: мои «Зачем» и мои цели /Пр/	6	1	ОПК-13.1-У1 ОПК-5.4-У1			
2.9	«От «надо» к «хочу»: исследуем источники и силу своей спортивной мотивации». /Пр/	6	1	ОПК-13.1-У1 ОПК-5.4-У1			
2.10	ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА Структура личности. Структура личности с деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. Личность и спорт. Агрессия и агрессивность в спортивной деятельности. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена. Влияние критики, игнорирования и социального соперничества на личность спортсмена. Спортивная этика: нравственный выбор в условиях предельной конкуренции /Лек/	6	1	ОПК-6.1-31 ОПК-6.2-31 ОПК-6.3-31 ОПК-5.4-31	Л1.1 Л1.2 Л1.3		
2.11	«Личность в системе «спортсмен-тренер-соперник-общество»: как работать с критикой, агрессией и вниманием». /Пр/	6	2	ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.12	ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Динамические процессы в команде. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Психологические особенности руководства спортивной командой. Управление общением в команде. /Пр/	6	2	ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1	Л1.1 Л1.2		

2.13	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ Общее понятие и параметры состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний. Предотвращение неблагоприятных психических состояний. Внушение как метод регуляции психических состояний. /Лек/	6	2	ОПК-13.1-31 ОПК-13.2-31 ОПК-4.3-31 ОПК-8.3-31	Л1.1 Л1.2 Л1.4		
2.14	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов /Пр/	6	2	ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1			
2.15	Регуляция психических состояний в спорте /Пр/	6	2	ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-4.3-У1 ОПК-4.3-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1			
2.16	«Грани личности на пределе: где проходит черта между здоровой конкуренцией, агрессией и нарушением этики?». /Пр/	6	2	ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.17	«Кто я как будущий специалист?» Задание: На основе прочтения глав из учебника и одной из предложенных книг (напр., К. Двек «Гибкое сознание», М. Чиксентмихайи «В потоке») проанализировать собственную мотивацию к будущей профессии. Ответить на вопросы: какой тип мотивации у меня преобладает? Какая модель (структурно-функциональная) мне ближе? Как я могу это использовать в будущей работе? Продукт: Эссе объемом 2-3 страницы. /Ср/	6	3	ОПК-6.1-У1 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-В1 ОПК-5.4-У1 ОПК-5.4-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1			

2.18	«Эволюция чемпиона: мотивация на разных этапах карьеры» (Сравнительный анализ книг биографий) Задание: Выбрать и прочитать две спортивные автобиографии (или просмотреть два документальных фильма) о спортсменах из разных видов спорта. Проанализировать и сравнить, как менялись их источники мотивации, ценности и отношения к спорту от начала карьеры к ее закату. Результат: Сравнительная таблица с ключевыми этапами и мотивационными факторами, краткий аналитический отчет (1-2 стр.). /Ср/	6	3	ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1 ОПК-8.3-У1			
2.19	«Техники на практике» (Мини-исследование и презентация) Задание: 1) Отработать на себе в течение недели две техники регуляции состояния (например, дыхание 4-7-8 и метод «якорения»). 2) Подготовить мини-презентацию (5-7 слайдов), в которой объяснить научную базу этих техник (ссылка на статью или учебник), описать свой субъективный опыт и предложить, для каких спортивных ситуаций они наиболее подходят. /Ср/	6	3	ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1			
2.20	Реферат на тему: «Цена победы: психологическое выгорание в спорте высших достижений» Задание: Написать реферат на основе 3-4 научных статей и материалов. Раскрыть причины, симптомы, стадии выгорания и возможные меры профилактики с позиции спортивного психолога. Продукт: Реферат, оформленный по стандартам, со списком литературы. /Ср/	6	3	ОПК-1.1-У1 ОПК-1.1-В1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1 ОПК-13.1-У1 ОПК-13.1-В1 ОПК-13.2-У1 ОПК-13.2-В1 ОПК-13.3-У1 ОПК-13.3-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1			
	Раздел 3. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ						
3.1	Экзамен /Тема/	6	0				
3.2	Экзамен /Экзамен/	6	36				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы "Общая психология" (Модуль 1)

1. Что изучает психология?

2. Что такое общая психология? Какие основные прикладные отрасли психологии вы знаете? Какие вопросы они изучают?
3. Охарактеризуйте предмет и объект психологии.
4. Какие классы психических проявлений вы знаете? Охарактеризуйте их.
5. Раскройте взаимосвязи психологии и других наук.
6. В чем состоит сущность психического человека и каковы его особенности?
7. Какие основные задачи общей психологии?
8. Раскройте принципы психологии.
9. Что такое ощущение?
10. Расскажите о физиологической основе ощущений и восприятий.
11. Что такое абсолютный порог чувствительности?
12. Что такое адаптация?
13. В чем проявляется взаимодействие органов чувств?
14. Что такое анестезия и гиперестезия?
15. Что такое восприятие?
16. Какие свойства восприятия вы знаете?
17. Дайте характеристику иллюзии, галлюцинации, псевдогаллюцинации
1. Что понимается под представлением?
2. Дайте классификацию видов представлений.
3. Раскройте понятие процесса воображения и его функции.
4. Что такое творческое воображение?
5. Что такое внимание, каковы его свойства?
6. Охарактеризуйте виды внимания.
7. Какова роль внимания в учебной деятельности?
8. Раскройте понятие «память».
9. Перечислите процессы памяти.
10. Охарактеризуйте процесс запоминания.
11. Охарактеризуйте процесс сохранения.
12. Охарактеризуйте процессы узнавания и воспроизведения.
13. Охарактеризуйте процесс забывания.
14. Назовите виды памяти.
15. Опишите методы развития памяти.
16. Каковы условия прочного запоминания и сохранения информации?
17. Какие способы повторения и заучивания являются для вас наиболее эффективными?
18. Какие вы знаете законы памяти?
19. Что такое мышление? Назовите особенности мышления как психического процесса.
20. Охарактеризуйте виды мышления.
21. Назовите теории речи.
22. Что такое речь? Укажите функции речи.
23. Раскройте понятие «деятельность» и ее значение в формировании личности.
24. Охарактеризуйте психологическую структуру деятельности.
25. В чем различие в теориях деятельности А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна?
26. В чем отличие деятельности от поведения и активности?
27. Какова роль мотивации в деятельности?
28. Назовите внутренние и внешние компоненты деятельности, взаимопереходы между ними.
29. Какие вы знаете виды человеческой деятельности?
30. Специфические особенности основных видов деятельности: игра, учение, труд, общение.
31. Кратко охарактеризуйте знания, умения, навыки.
32. Что понимается под привычками человека?
33. Как происходит образование умений и навыков?
34. Назовите основные закономерности формирования навыков.
35. Назовите основные виды действий.
36. Игра как изначальный вид деятельности и ее значение в дальнейшем формировании личности.
37. Назовите особую функцию деятельности
38. Раскройте понятия «индивид» и «личность».
39. Раскройте понятие «индивидуальность».
40. Классификация и функции эмоциональных процессов.
41. Критерии сравнения эмоций и чувств.
42. Теории эмоций в психологии
43. Высшие чувства: структура и значение для личности.
44. Волевая регуляция и ее связь с эмоциональной сферой

Контрольные вопросы "Психология физической культуры" (Модуль 2)

1. Дайте определение психологии физической культуры и спорта. В чем отличие ее предмета от объекта?
2. Назовите основные задачи психологии физической культуры и спорта как науки и практики.
3. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные группы методов, используемых в психологии спорта.
4. Опишите основные исторические этапы возникновения и развития психологии спорта как самостоятельной научной дисциплины.

5. В чем заключаются ключевые психологические различия между любительским, массовым и профессиональным спортом?
6. Опишите основные виды предстартовых эмоциональных состояний (апатия, боевая готовность, стартовая лихорадка). Каково их влияние на результат?
7. Назовите факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения спортсмена.
8. Дайте определение спортивной тревожности. В чем разница между ситуативной и личностной тревожностью в спорте?
9. Перечислите и опишите основные способы и техники регуляции неблагоприятных предстартовых состояний.
10. Что такое «эмоциональная напряженность» в процессе соревновательной деятельности? Каковы ее причины и признаки?
11. Раскройте понятие «сила воли» в спорте. Назовите ее основные компоненты или волевые качества.
12. Опишите структуру волевого действия. Как она проявляется в спортивной деятельности?
13. Что такое «локус контроля»? Как интернальный и экстернальный локус контроля влияют на поведение и результативность спортсмена?
14. Дайте определение стрессоустойчивости. Каковы психологические механизмы формирования стрессоустойчивости у спортсменов?
15. Какую роль играют интеллект и специфические формы мышления (тактическое, оперативное, антиципирующее) в разных видах спорта?
16. Дайте определение спортивной мотивации. Какова ее роль в структуре личности спортсмена?
17. Опишите структурно-функциональную модель спортивной мотивации (например, включающую внутренние и внешние мотивы, цели, потребности).
18. Как проявляется мотивация в поведении и деятельности спортсмена на тренировках и соревнованиях?
19. Охарактеризуйте основные типы отношений спортсменов к занятиям спортом (инструментальный, эмоциональный и т.д.).
20. Каковы особенности формирования спортивной мотивации на этапе начальной спортивной специализации (детский спорт)?
21. Каковы особенности формирования и поддержания мотивации на этапе углубленной специализации и высшего спортивного мастерства?
22. В чем заключается специфика мотивации в спорте высших достижений (профессиональном спорте)?
23. Какие основные компоненты входят в структуру личности с точки зрения психологии спорта?
24. Раскройте структуру личности с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. Как она применима к спорту?
25. Как занятия спортом влияют на формирование и развитие личности?
26. Дайте определение агрессии и агрессивности. В чем разница между конструктивной и деструктивной агрессией в спортивной деятельности?
27. Как тревожность влияет на эффективность деятельности спортсменов? Приведите примеры.
28. Опишите положительное и отрицательное влияние общественного внимания (фанатов, СМИ) на личность спортсмена.
29. Каково психологическое влияние критики, игнорирования и социального соперничества на личность спортсмена?
30. В чем суть спортивной этики? Приведите пример нравственного выбора в условиях предельной спортивной конкуренции.
31. Дайте определение спортивного коллектива. Назовите его ключевые признаки, отличающие его от простой группы.
32. Опишите формальную и неформальную структуру спортивной команды.
33. Какие динамические процессы (этапы развития) характерны для спортивной команды?
34. Раскройте понятия «совместимость» и «срабатываемость» в спортивной команде. В чем их различие?
35. Каковы психологические особенности руководства спортивной командой?
36. Каковы основные задачи управления общением и коммуникациями внутри спортивной команды?
37. Дайте общее понятие «психического состояния». Каковы его основные параметры (эмоциональный, когнитивный, физиологический и т.д.)?
38. Охарактеризуйте типичные благоприятные психические состояния в спорте (состояние потока, мобилизованность, готовность).
39. Охарактеризуйте типичные неблагоприятные психические состояния в спорте (перегорание, стагнация, фрустрация).
40. Назовите основные причины возникновения неблагоприятных психических состояний у спортсменов.
41. В чем заключаются основные стратегии и методы предотвращения неблагоприятных психических состояний?
42. Что такое внушение (суггестия) как метод регуляции психических состояний? Как оно применяется в спортивной практике?

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов "Общая психология" (Модуль 1)

1. Понятие психологии как науки. Различия между научной и житейской психологией.
2. Классификация психических явлений.
3. Сходство и различие психических состояний и психических процессов.
4. Основные свойства личности.
5. Место психологии среди современных наук
6. Происхождение сознания.
7. Эволюция психики в концепциях А.Н. Леонтьева и К.Э. Фабри.

8. Слово как сигнал и подкрепление при образовании условных рефлексов у человека.
9. Рефлекторное кольцо Н.А. Бернштейна
10. Психологическая защита и ее виды.
11. Сублимация и ее особенности.
12. Общественное сознание и его типы.
13. Феномен иллюзии.
14. Индивидуальные особенности внимания и их учет в учебной работе со школьниками.
15. Методы исследования познавательной сферы личности.
16. Когнитивная регуляция поведения и деятельности человека
17. Самооценка личности, ее формирование и проявление в деятельности.
18. Потребности личности и их проявления.
19. Личность и ее позиция в коллективе.

Темы рефератов "Психологии физической культуры и спорта" (Модуль 2)

1. Психология спортивной травмы и реабилитации.
2. Психология завершения спортивной карьеры
3. Нейропсихология в спорте.
4. Психология киберспорта.
5. Психология спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья
6. Феномен «потока» в спорте высших достижений
7. Перфекционизм в спорте: адаптивные и дезадаптивные формы.
8. Психосоматика в спорте.
9. Ритуальное поведение и суеверия в спорте.
10. Влияние социальных сетей и цифровой среды на психику спортсмена. Психология спортивных болельщиков и фанатских сообществ.
11. Психологическая подготовка к соревнованиям в экстремальных видах спорта (альпинизм, дайвинг, автоспорт).
12. Психология «возрастного» спорта.
13. Применение методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и АСТ (терапии принятия и ответственности) в работе спортивного психолога.
14. Этические дилеммы в практике спортивного психолога.
15. Психология детско-юношеского спорта: проблема ранней специализации и профессионального выгорания.

Темы эссе

1. «Цена победы»: где проходит грань между здоровой спортивной злостью и деструктивной агрессией?
2. Спорт формирует характер или отбирает по характеру? Роль личности в спорте и спорта в формировании личности.
3. Мои «Зачем» в спорте: рефлексия внутренних и внешних мотивов собственной (или наблюдаемой) спортивной деятельности.
4. «Одиночка» или «Командный игрок»: психологические преимущества и риски разных типов спортивной карьеры для личности.
5. Социальные сети: новый источник стресса или инструмент мотивации и самопрезентации для современного спортсмена?
6. Можно ли быть чемпионом с экстернальным локусом контроля? Аргументы «за» и «против».
7. Психология поражения: как неудача может стать более мощным фактором роста, чем легкая победа?
8. Этическая дилемма: допустимо ли использование методов психологической регуляции (внушение, НЛП) для получения преимущества над соперником?
9. «Идеальный тренер» – миф или реальность? Рассуждение о балансе между авторитетом, демократией и попустительством.
10. Спорт высших достижений как профессия.

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные тестирование по дисциплине "Психология физической культуры и спорта"

1. Установите соответствие между задачей психологии спорта и ее содержанием:
 - А. Разработка методов регуляции психических состояний.
 - Б. Изучение закономерностей психики в спорте.
 - В. Психологическое просвещение тренеров и спортсменов.
 - 1) Исследовательская
 - 2) Прикладная
 - 3) Педагогическая.
2. Задачи воспитания воли у спортсмена состоят в том, чтобы:
 - а) формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, формирование нравственного опыта, развитие навыков общественно оправданного
 - б) обогащение специальными знаниями в области спорта, систематическое расширение и углубление их, развитие познавательных способностей, качеств ума
 - в) формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности
 - г) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности
3. Установите правильную последовательность в структуре деятельности спортсмена (по А.Н. Леонтьеву):

- А) Действие.
 Б) Операция.
 В) Мотив.
 Г) Цель.
4. Состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, уверенностью и готовностью к деятельности, — это:
 а) Апатия.
 б) Боевая готовность.
 в) Стартовая лихорадка.
 г) Фрустрация.
5. Какой из факторов не относится к основным, влияющим на выраженность предстартового возбуждения?
 а) Уровень притязаний спортсмена.
 б) Рост и вес спортсмена.
 в) Значимость соревнований.
 г) Особенности нервной системы.
6. Установите соответствие между предстартовым состоянием и его характеристикой:
 1. Апатия.
 2. Боевая готовность.
 3. Стартовая лихорадка.
- А. Чрезмерно высокое возбуждение, нервозность, нарушение координации. Б. Пониженное возбуждение, вялость, отсутствие желания соревноваться.
 В. Оптимальный уровень напряжения, сосредоточенность, уверенность.
7. Установите соответствие между методом регуляции состояния и его содержанием:
 1. Идеомоторная тренировка.
 2. Регуляция дыхания.
 3. Мышечная релаксация.
- А. Мысленное проигрывание технических элементов.
 Б. Последовательное напряжение и расслабление групп мышц.
 В. Использование ритмичного дыхания для успокоения.
8. Установите соответствие между понятием и его определением:
 1. Тревожность (личностная).
 2. Тревога (ситуативная).
 3. Эмоциональная напряженность.
- А. Ситуативная эмоциональная реакция на угрозу.
 Б. Устойчивая склонность воспринимать ситуации как угрожающие.
 В. Дисбаланс между требованиями ситуации и ресурсами, ведущий к сбоям в деятельности.
9. Установите последовательность нарастания признаков «стартовой лихорадки»:
 А) Дрожь в руках, потливость.
 Б) Чрезмерная суетливость, болтливость.
 В) Нарушение тонкой моторики.
 Г) Повышение ЧСС, учащенное дыхание.
10. Убежденность человека в том, что его успехи и неудачи зависят прежде всего от его собственных усилий и способностей, характеризует:
 а) Экстернальный локус контроля.
 б) Интернальный локус контроля.
 в) Атрибутивную ошибку.
 г) Выученную беспомощность.
11. Какое волевое качество наиболее ярко проявляется в ситуации необходимости продолжать деятельность, несмотря на усталость и неудачи?
 а) Целеустремленность.
 б) Смелость.
 в) Инициативность.
 г) Настойчивость.
12. Установите соответствие между компонентом структуры волевого качества и его описанием:
 1. Когнитивный.
 2. Эмоциональный.
 3. Поведенческий.
- А. Эмоциональное переживание трудности и ее преодоления.
 Б. Знание способов преодоления препятствий.
 В. Реальное действие по преодолению препятствия.
13. Установите соответствие между видом мышления и его ролью в спорте:
 1. Тактическое мышление.
 2. Оперативное мышление.
 3. Антиципирующее мышление.
- А. Мгновенный анализ и решение в условиях дефицита времени.
 Б. Прогнозирование действий соперника и планирование своих.
 В. Предвосхищение развития ситуации и подготовка к действию.
14. Установите соответствие между инструментом формирования стрессоустойчивости и его сутью:

1. Когнитивная рефрейминг.
 2. Моделирование соревновательных условий.
 3. Бихевиоральные техники.
- А. Постепенное привыкание к условиям стресса на тренировках.
- Б. Изменение негативной интерпретации ситуации («вызов» вместо угрозы).
- В. Отработка навыков дыхания и релаксации в стрессе.
15. Восстановите последовательность этапов волевого действия по классической схеме:
- А) Борьба мотивов и принятие решения.
- Б) Осознание цели и возникновение желания ее достичь.
- В) Исполнение принятого решения.
- Г) Планирование путей достижения цели.
16. Внутренняя мотивация в спорте характеризуется тем, что основным побудительным стимулом для спортсмена является:
- а) Стремление к материальному вознаграждению и призовым.
- б) Желание получить одобрение тренера, родителей или болельщиков.
- в) Интерес к самому процессу деятельности, чувство удовольствия от совершенствования и выполнения сложных задач.
- г) Боязнь наказания или неодобрения в случае прекращения занятий.
17. Для этапа высшего спортивного мастерства наиболее характерен следующий тип отношения к спортивной деятельности:
- а) Инструментальный, где спорт – средство для получения выгоды вне спорта (слава, деньги).
- б) Эмоционально-игровой, где главное – сиюминутное удовольствие от процесса.
- в) Смысло-деятельностный, где спорт воспринимается как профессия, призвание и главная сфера самореализации личности.
- г) Социально-нормативный, где занятия строятся на чувстве долга и ответственности перед командой.
18. Целеустремленность - это:
- а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие
- б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей
- в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта
- г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков
19. Настойчивость – это:
- а) ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие
- б) неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей
- в) способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта
- г) сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков
20. Мотивы стадии специализации характеризуются:
- а) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
- б) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
- в) подчинением достижению успеха в спорте
21. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:
- а) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
- б) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике отношений в спортивной группе
- в) подчинением достижению успеха в спорте
22. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:
- а) мобилизация
- б) внушение
- в) аутотренинг
23. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:
- а) ауторегуляция
- б) гетерорегуляция
- в) психорегуляция
24. Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и

совершенствование систем психического регулирования спортсмена:

- а) специальная психологическая подготовка
- б) общая психологическая подготовка спортсмена
- в) психологическое обеспечение спортивной деятельности

25. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов

работающего человека. Определите и укажите его:

- а) переутомление
- б) перетренированность
- в) выгорание

26. Переживание гнетущего напряжения, тревожности, безысходности, отчаяния, возникшего в ситуации, когда достижение спортсменом жизненно значимой для него цели (высокого результата, победы в соревнованиях и т.п.) находится под угрозой, - это:

- а) фрустрационное состояние
- б) медитация
- в) адаптация

г) параспсихологический феномен

27. Спортсмен, знающий, как надо действовать, умеющий выполнить соответствующие действия, способный проявить себя, обладает таким волевым качеством как:

- а) решительность
- б) безапелляционность
- в) бесповоротность
- г) категоричность

28. Трудности, которые обусловлены специфическими для данного вида спорта препятствиями, без преодоления которых спортсмен не может овладеть этим видом спорта, называются:

- а) субъективными
- б) несущественными
- в) непреодолимыми
- г) объективными

29. Сердцевину психологии спорта составляет мотивация быть:

- а) индивидом
- б) первым в состязаниях со слабыми
- в) первым в состязаниях с равными
- г) главной действующей фигурой

30. Специфическая эмоция, возникающая в определенных условиях спортивной деятельности, во время обострения борьбы спортсмена за успешный результат, — это:

- а) Предстартовая лихорадка
- б) Ситуативная тревожность
- в) Спортивная злость
- г) Апатия
- д) Эйфория

31. Малая социальная группа (например, спортивная команда) превращается в коллектив лишь тогда, когда:

- а) все ее члены хорошо знают друг друга.
- б) появляется формальный лидер (тренер или капитан).
- в) совместная деятельность становится социально и личностно значимой, а цели группы принимаются ее членами как собственные.
- г) группа побеждает в своих первых официальных соревнованиях.

32. Одной из задач, которая ставится перед тренером в процессе ранней психологической подготовки спортсмена к соревнованию, является:

- а) Непосредственное снятие мышечного напряжения за несколько минут до старта.
- б) Стимулирование положительных личных и общественно значимых мотивов участия в соревновании.
- в) Коррекция техники выполнения движения в случае возникновения ошибки.
- г) Проведение разминки и функциональной настройки организма.

33. Ключевыми элементами, которые изучает психология спортивных коллективов, являются:

- а) Физическая подготовка, техника, тактика, медицинское обеспечение.
- б) Мнения, настроения, традиции, цели.
- в) Финансирование, спонсорство, спортивные сооружения, экипировка.
- г) Возраст, пол, антропометрические данные, генетическая предрасположенность.

34. Успешность спортивной деятельности спортсмена в наибольшей степени обусловлена:

- а) идеальными погодными условиями во время соревнований.
- б) самым современным инвентарём и экипировкой.
- в) развитием мотивационно-волевого потенциала его личности.
- г) жёстким контролем со стороны тренера на всех этапах подготовки.

35. В основе сознательного волевого усилия, направленного на преодоление критических физиологических состояний (например, «мёртвой точки») и продолжение интенсивной работы, лежат:

- а) безусловно-рефлекторные реакции организма на боль и усталость.
- б) нервные механизмы условного рефлекса, связанного со второй сигнальной системой (речью и мышлением).
- в) эмоциональный всплеск, вызванный ситуацией соревнования.

г) автоматизированные двигательные навыки.

36. Наиболее лабильное психическое образование, представляющее собой комплексное проявление в данный момент важнейших для спортивной деятельности психических функций (внимания, эмоций, мышления), — это:

- а) личность спортсмена.
- б) психический процесс.
- в) психическое состояние спортсмена.
- г) волевое качество.

37. Высшие и устойчивые регуляторы деятельности и поведения, типичные для данного человека (например, темперамент, характер, способности), — это:

- а) психические процессы.
- б) психические свойства.
- в) психические состояния.
- г) автоматизированные навыки.

38. Какие из следующих утверждений о стрессоустойчивости спортсмена являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант.

- а) Зависит исключительно от врождённых свойств нервной системы.
- б) Формируется и развивается через моделирование сложных и нестандартных условий в процессе тренировок.
- в) Находится в прямой связи с интернальным локусом контроля личности.
- г) Не поддаётся целенаправленному развитию на этапе профессиональной спортивной карьеры.

39. Какие из следующих утверждений об уровнях развития спортивной группы являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант

- а) На начальном этапе «ассоциации» межличностные отношения в команде уже глубоко опосредованы совместной спортивной деятельностью.
- б) Коллектив отличается от просто группы тем, что общегрупповые цели принимаются спортсменами как личностно значимые.
- в) Наличие любых конфликтов в команде однозначно свидетельствует о её низком уровне развития и мешает становлению коллектива.
- г) Сформированная система неформальных традиций и ритуалов — характерный признак зрелого спортивного коллектива.

40. Какие из следующих утверждений о динамических процессах в спортивной команде являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант

- а) Стадия «нормирования» в развитии команды связана с выработкой общих правил и снижением уровня конфликтности.
- б) «Социальная лень» (эффект Рингельмана) чаще проявляется в сплочённых спортивных коллективах, чем в группах низкого уровня развития.
- в) Эффективность команды в игровых видах спорта прямо пропорциональна сумме индивидуального мастерства (класса) каждого игрока.
- г) Феномен «группомыслия», возникающий при чрезмерной сплочённости, может снизить эффективность команды из-за подавления критики и поиска неоптимальных решений

41. Восстановите правильную последовательность стадий развития спортивного коллектива.

1. Распределение ролей, принятие норм, рост доверия и сплоченности («нормирование»).
2. Конфликты, борьба за лидерство, сопротивление требованиям («конфликтность»).
3. Достижение синергии, гибкость, высокая эффективность в достижении целей («эффективность»).
4. Первичное знакомство, вежливость, поиск своей роли, зависимость от лидера («формирование»).

42. Последовательность действий тренера по формированию благоприятного социально-психологического климата (СПК) в команде.

Восстановите логическую последовательность ключевых действий тренера.

1. Формирование общих традиций и ритуалов, укрепляющих групповую идентичность.
2. Диагностика исходного уровня совместимости и выявление потенциальных конфликтогенов.
3. Целенаправленное моделирование ситуаций, требующих взаимопомощи и доверия, для развития срабатываемости.
4. Четкое определение и разъяснение общих целей команды, понятных и значимых для каждого игрока.

43. Последовательность этапов управления конструктивным внутрикомандным конфликтом.

Восстановите последовательность этапов эффективного управления конфликтом в спортивной команде.

1. Организация переговоров или медиации между сторонами конфликта для выработки решения.
2. Анализ истинных причин и интересов сторон, скрытых за формальными претензиями.
3. Реализация и мониторинг принятого решения, оценка его эффективности.
4. Открытое признание наличия конфликтной ситуации и предотвращение ее игнорирования.

44. Какие из следующих утверждений о взаимосвязи структуры личности и мотивации в спорте являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант

- а) Согласно деятельностному подходу А.Н. Леонтьева, мотив является центральным, смыслообразующим компонентом в структуре личности.
- б) В спорте высших достижений внешние мотивы (слава, деньги) всегда ведут к снижению результативности и «выгоранию».
- в) Спортсмены с интернальным локусом контроля чаще демонстрируют устойчивую мотивацию в ситуациях неудач.
- г) Основным методом диагностики мотивационной сферы личности спортсмена является наблюдение за его антропометрическими данными.

45. Какие из следующих утверждений о влиянии эмоций и воли на эффективность спортивной деятельности являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант

- а) Личностная тревожность как устойчивая черта всегда ухудшает спортивный результат.

- б) Способность к управлению состоянием «спортивной злости» — ключевой элемент эмоциональной саморегуляции.
- в) Физическая сила спортсмена является прямым и точным показателем уровня развития его силы воли.
- г) Стрессоустойчивость позволяет спортсмену сохранять высокую эффективность действий в условиях цейтнота и сильного психологического прессинга.
46. Какие из следующих утверждений о влиянии социальных факторов на личность спортсмена являются верными? Выберите несколько или один правильный вариант
- а) Любая критика со стороны тренера конструктивна и ведёт к личностному росту спортсмена.
- б) Отсутствие обратной связи (игнорирование) от тренера часто оказывает более разрушительное психологическое воздействие, чем открытая негативная оценка.
- в) Постоянное внимание со стороны СМИ и болельщиков однозначно положительно влияет на формирование адекватной самооценки спортсмена.
- г) Способность сделать этичный выбор в ситуации высокой конкуренции напрямую зависит от общей зрелости и ценностей личности.
47. Основными задачами психологической подготовки спортсмена являются: Выберите несколько или один правильный вариант
- а) Развитие умения сознательно управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях спортивной деятельности.
- б) Создание и поддержание положительной психологической атмосферы в спортивном коллективе.
- в) Формирование и углубление знаний об условиях, правилах и соперниках предстоящих соревнований.
- г) Постановка и регулярная корректировка физических нагрузок для достижения пика формы.
- д) Разработка коммерческой стратегии и поиск спонсоров для спортивной команды.
48. Понятие «аффект неадекватности» в психологии спорта описывает эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации:
- а) физического переутомления спортсмена после интенсивной тренировки.
- б) внезапной победы над значительно более сильным соперником.
- в) расхождения между высокой самооценкой спортсмена и низкой оценкой его возможностей со стороны тренера или команды.
- г) нарушения спортивного режима и чувства вины перед коллективом.
49. Согласно основным принципам психологии, положение о том, что условия возникновения и закономерности изменения психических явлений являются ключом к их пониманию, отражает суть принципа:
- а) детерминизма.
- б) развития.
- в) системности.
- г) единства сознания и деятельности.
50. В спортивной этике и психологии переживание спортсменом глубокой личной ответственности и эмоциональной вовлечённости в защиту интересов команды, клуба или страны как своих собственных определяется как:
- а) спортивная злость.
- б) соревновательный азарт.
- в) чувство спортивной чести.
- г) профессиональный долг.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос – специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Презентация с докладом – выступление студента с докладом по презентации в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.
3. Практическая работа – является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Ситуационная задача - это задание, которое описывает конкретную ситуацию, более или менее типичную для определённого вида деятельности. Описание включает изложение условий деятельности и желаемого результата, решение задачи — определение способа деятельности.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и

призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

1. Практическая работа:

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Вакарев Е. С.	Психология спортивной деятельности: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2016
ЛП.2		Психология физической культуры: учебник	Москва: Спорт-Человек, 2016
ЛП.3	Сафонов В. К.	Психология спортсмена: слагаемые успеха	Москва: Спорт-Человек, 2017
ЛП.4	Овчаренко Л. А., Савва Н. Б.	Психология спорта в вопросах и ответах: учебное пособие	Волгоград: ВГАФК, 2017
ЛП.5	Бабушкин Г. Д., Под р. Я.	Общая и спортивная психология. В 2 частях. Часть 2. Спортивная психология: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2023
ЛП.6	Яковлев Б. П., Под р. Б.	Общая и спортивная психология. В 2 частях. Часть 1. Основы общей психологии: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2023
ЛП.7	Якуничева О. Н., Прокофьева А. П.	Психология. Упражнения, развивающие память, внимание, мышление: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2023
ЛП.8	Яковлев Б. П.	Основы спортивной психологии: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
ЛП.9	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А.	Спортивная психология. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности: учебник для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
ЛП.10	Волгуснова Е. А., Коновалова О. В., Спицына О. А.	Психология: учебное пособие для бакалавров направления подготовки 44.03.01 педагогическое образование	Шадринск: ШПТУ, 2024

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025.
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016.
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023).
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/
6.3.2.2	2. Сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа: http://xn--80abucjiibhv9a.xn--plai/
6.3.2.3	3. - Сайт Министерства просвещения РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://edu.gov.ru/
6.3.2.4	4. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://edu.ru
6.3.2.5	5. Спортивная Россия. Открытая платформа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infosport.ru/

6.3.2.6	6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - http://www.gto.ru/document .
6.3.2.7	7.	Научный медицинский сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru
6.3.2.8	8.	Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» - Режим доступа: http://fizkultura-na5.ru/
6.3.2.9	9.	Федеральная служба государственной статистики : сайт. – Москва, 1999 – . – URL: http://www.gks.ru
6.3.2.10	10.	Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». - http://teoriya.ru/
6.3.2.11	11.	Академия Просвещения России https://apkpro.ru/
6.3.2.12	12.	Лаборатория исследования современных направлений развития образования Академии Просвещения России https://apkpro.ru/laboratoriya-issledovaniya-sovremennykh-napravleniy-razvitiya-obrazovaniya/
6.3.2.13	13.	Единый портал высшего педагогического образования https://apkpro.ru/epvpo/
6.3.2.14	14.	Навигатор методических разработок https://apkpro.ru/navigator/
6.3.2.15	15.	Программы повышения квалификации https://apkpro.ru/programmy/#coming_soon
6.3.2.16	16.	Федеральный проект «Профессионалитет» https://edu.gov.ru/activity/main_activities/additional_vocational_education/
6.3.2.17	17.	Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Стратегические проекты. Приоритет 2030. Стратегический проект «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире». https://stratpro.hse.ru/human-success/
6.3.2.18	18.	Образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/
6.3.2.19	19.	20 бесплатных технических инструментов для учителей https://www.edapp.com/blog/ru/20-%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Наименование оборудованных учебных кабинетов Оснащенность оборудованных учебных кабинетов Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Адрес	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) А 101 (кинозал) Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016 Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015) Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023) 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025 Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)" ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) А 102 (кинозал) Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016 Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015) Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023) 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025 Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)" ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) А 103 (кинозал) Компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016 Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015) Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023) 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025 Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)" ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) А 106 (кинозал) Компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016 Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015) Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023) 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025 Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)" ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) А 107 (кинозал) Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016 Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015) Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023) 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025 Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)" ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) В201 (массаж) Персональный

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Спортивная психология» является профессионально-ориентированным модулем, интегрирующим теоретические и прикладные знания из общей психологии, психофизиологии, педагогики и менеджмента спорта. В современном спорте, характеризующимся высокой динамикой, стрессом, соревновательной напряженностью и возрастающими требованиями к результату, психологическая подготовка становится критическим фактором успеха. Недостаточное внимание к психологическому состоянию спортсменов и команд ведет к потерям: снижению эффективности, эмоциональному выгоранию, нераскрытию потенциала и конфликтам. Спортивная психология предлагает научно обоснованные методы и технологии для целенаправленного развития психических качеств, оптимизации психологического климата и управления состоянием, что позволяет максимизировать личностный и командный потенциал. Цель дисциплины — сформировать системные знания и первичные практические навыки применения методов спортивной психологии для решения профессиональных задач в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности.

Освоение дисциплины строится на сочетании различных форматов:

Лекции: Знакомство с концептуальным аппаратом. Ваша задача: не пассивно записывать, а конспектировать тезисно, выделять непонятные моменты для вопросов, связывать новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Работа с теоретическим материалом. Внимательно читайте рекомендованную литературу, конспекты лекций, научные статьи. Составляйте конспекты, выделяйте ключевые понятия, определения и принципы медиации.

Семинары/Практические занятия: для отработки умений.

Выполнение практических заданий: Анализируйте учебные задачи и кейсы, используя диагностические методики (анкеты, опросники, методы наблюдения) для оценки психологического состояния, мотивации, когнитивных процессов и эмоционально-волевой сферы спортсменов и команд. Разрабатывайте индивидуальные и групповые программы психологического сопровождения, планы психологической подготовки к соревнованиям, сценарии психорегулирующих тренингов и занятий.

Применяйте полученные знания и навыки при решении ситуационных задач и выполнении проектов, направленных на оптимизацию деятельности в спорте.

Самостоятельная работа является основой формирования компетентного специалиста (см. отдельные Методические указания по СР). Включает работу с литературой, подготовку к практическим занятиям, выполнение проектов.

Консультации: Возможность получить индивидуальную обратную связь и рекомендации от преподавателя.

Цель и задачи самостоятельной работы

Цель: сформировать и развить у будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта способность к самостоятельному освоению, критическому анализу и творческому применению знаний и методов спортивной психологии для решения профессиональных задач.

Задачи самостоятельной работы :

1. Углубить и расширить теоретические знания в области спортивной психологии, полученные на лекциях.
2. Сформировать практические навыки психодиагностики, анализа психологических состояний, разработки и применения методов психологического воздействия и сопровождения.
3. Развить профессиональное психологическое мышление: умение видеть ситуацию системно с учетом индивидуальных, групповых и организационных факторов, проектировать программы психологической подготовки, оценивать эффективность и этические аспекты вмешательства.
4. Подготовиться к эффективному выполнению контрольных мероприятий (тестов, кейсов, проекта, экзамена).

Виды и формы самостоятельной работы.

В рамках дисциплины предусмотрены следующие виды:

1. Работа с литературой и нормативными источниками. Работа с литературой и научными источниками. Изучение учебников, монографий, научных статей в отечественных и зарубежных журналах, современных исследований в области спортивной психологии. Форма контроля: Конспекты, тезисы, аннотации статей, ведение глоссария профессиональных терминов.
2. Анализ кейсов (ситуационных задач). Письменный разбор предложенных психологических ситуаций из спортивной практики (работа с мотивацией, преодоление спадов, командные кризисы, предстартовые состояния и др.). Форма контроля: Письменный отчет по заданной структуре (описание ситуации, психологическая диагностика проблемы, анализ причин, план психологического вмешательства, прогноз результата).
3. Разработка проекта психологического сопровождения/подготовки. Создание индивидуальной программы для условного спортсмена или групповой программы для команды на определенный цикл (подготовительный, соревновательный). Форма контроля: Письменный проект, включающий обоснование, цели, этапы, применяемые методики (диагностические и развивающие), критерии оценки эффективности.
4. Написание эссе / аналитической записки. Творческая работа на заданную тему, требующая аргументации собственной позиции, анализа различных научных школ и подходов, приведения примеров из спортивной практики. Форма контроля: Письменная работа объемом 3-5 страниц, соответствующая академическим стандартам.

Оценка ваших результатов носит накопительный (кумулятивный) и критериальный характер. Это значит, что итоговый балл складывается из работы в течение всего семестра.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы :

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Адаптивная физическая культура**

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 7	
аудиторные занятия	38		
самостоятельная работа	34		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<u><Курс>.&u><Семестр на курсе></u>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	26	26	26	26
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	22	22	22	22
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Касмакова Лариса Евгеньевна; к.п.н., Доц., Парфенова Лариса Анатольевна; Шаймиева Альбина
Даяновна; Хасанова Сария Миннегалиевна

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	изучение закономерностей, основных принципов и особенностей методик адаптивной физической культуры в работе с обучающимися/спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, средств и методов их коррекции

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Теория и методика физической культуры	
2.1.3	Физиология человека	
2.1.4	Спортивная физиология	
2.1.5	Основы медицинских знаний и спортивная медицина	
2.1.6	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-9: Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
УК-9.1: Владеет базовыми знаниями в области дефектологии	

Знать:

-знает особенности взаимодействия с людьми, имеющими психические и (или) физические недостатки;
 -знает базовые дефектологические трудности, иметь представления об инклюзии и инклюзивной компетентности, особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Уметь:

-умеет применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах;
 -умеет самостоятельно применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействовать с людьми, имеющими психические и (или) физические недостатки

Владеть:

владеет навыками взаимодействия с людьми, имеющими психические и (или) физические недостатки.

УК-9.2:Использует базовые дефектологические знания в профессиональной деятельности

Знать:

знает содержание, компоненты и структуру инклюзивной компетентности, особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Уметь:

умеет использовать знания о психологических особенностях лиц, имеющих физические или психические недостатки при взаимодействии с ними или в построении программ духовного сопровождения, помощи.

Владеть:

владеет базовыми дефектологическими знаниями, на их основе осуществлять деятельность в социальной и профессиональной сферах, с учетом социально-психологических особенностей людей, имеющих какие-либо ограничения здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте-ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретико методологические основы адаптивной физической культуры						

1.1	Адаптивная физическая культура – как вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. /Тема/	7	0				
1.2	Исторические аспекты развития АФК .Основные понятия и термины. Цель ,задачи и функции. /Лек/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1	Л1.1 Л1.2		
1.3	Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Средства, формы и принципы АФК. Концептуальные основы АФК. /Лек/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.4	Нормативно-правовое обеспечение адаптивной физической культуры /Лек/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.5	Организация адаптивного спорта в России и зарубежом /Лек/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.6	Организация адаптивного спорта в избранном виде (развитие в Мировом сообществе и в России) /Пр/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.7	Понятия «техническое средство», «тренажер», «инвентарь», «оборудование». Педагогические задачи адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Основное средство адаптивной физической культуры является физическое упражнение. Дополнительные средства. Специальный спортивный инвентарь для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Средства вербального (речевого) воздействия. Идеомоторные и психорегулирующие упражнения. Средства обеспечения наглядности. Технические средства и тренажеры. Естественно средовые и гигиенические средства. /Ср/	7	17	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.8	Государственная программа «Доступная среда», направленная на создание равных возможностей для людей с инвалидностью и маломобильных групп населения /Пр/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.9	Адаптивная физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Тема/	7	0				

1.10	Адаптивная физическая культура для лиц с сенсорными нарушениями. Психолого-педагогическая характеристика . Особенности организации занятий. /Лек/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.11	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий. /Лек/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.12	Адаптивная физическая культура для лиц с расстройствами аутистического спектра. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий. /Лек/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.13	Адаптивная физическая культура для лиц с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий. /Лек/	7	4	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.14	Комплекс физических упражнений для лиц поражением опорно-двигательного аппарата. Особенности организации занятий. /Пр/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.15	Подвижные игры с разной интенсивностью для лиц с нарушениями зрения и слуха. Особенности организации занятий. /Пр/	7	2	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.16	Особенности организации моторных дорожек для лиц с расстройствами аутистического спектра и задержкой психического развития. Особенности организации занятий с использованием адаптивно-спортивных технологий в АФК. /Пр/	7	4	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.17	Особенности написания план-конспекта и проведение инклюзивного тренировочного занятия спортсменов (нозологическую группу выберите самостоятельно) с использованием средств и методов адаптивной физической культуры. /Пр/	7	4	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			
1.18	Особенности разработки положения инклюзивных соревнований по адаптивному спорту (бочча, волейбол сидя, радиальный баскетбол, флорбол, мини- футбол и пр.) или сценарий физкультурно-массового мероприятия (нозология- лица с нарушениями интеллекта). /Пр/	7	4	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			

1.19	Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья . /Ср/	7	17	УК-9.1-31 УК-9.1-У1 УК-9.1-В1 УК-9.2-31 УК-9.2-У1 УК-9.2-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Адаптивная физическая культура: понятие, цель, место в системе знаний. Связь АФК с другими областями научных знаний.
2. История, становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.
3. Принципы адаптивной физической культуры
4. Методы адаптивной физической культуры
5. Функции адаптивной физической культуры
6. Средства адаптивной физической культуры. Формы организации занятий в адаптивной физической
7. Адаптивное физическое воспитание - компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
8. Адаптивная двигательная рекреация-компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
9. Креативно телесно- ориентированные практики- компонент- (вид-) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
10. Адаптивный спорт -компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
11. Адаптивная физическая реабилитация -компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
12. Экстремальные виды двигательной активности -компонент (вид) адаптивной физической культуры. Определение, задачи, формы организации
13. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры
14. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья
15. Педагогические особенности работы с детьми, имеющими зрительную патологию. Характеристика здоровья и двигательных нарушений у слабовидящих и незрячих детей. Принципы коррекционной работы
16. Педагогические особенности работы с детьми, имеющими слуховую патологию. Характеристика здоровья и двигательных нарушений у слабослышащих и глухих детей. Принципы коррекционной работы
17. Педагогические особенности работы с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения. Характеристика здоровья и двигательных нарушений у детей имеющих интеллектуальные нарушения. Принципы коррекционной работы
18. Педагогические особенности работы с детьми с поражением ОДА. Цель, задачи, методы и методические приемы организации и проведения коррекционной работы с детьми, имеющими диагноз ДЦП
19. Педагогические особенности работы с детьми расстройствами аутистического спектра. Психолого-педагогическая характеристика. Особенности организации занятий.
20. Организационно – управленческая структура адаптивной физической культуры. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе
21. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.
22. Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев.
23. Основные виды адаптивного спорта, входящие в программы летних и зимних Паралимпийских игр.
24. Цель, принципы, основное содержание программ Специальной Олимпиады.
25. Цель, задачи, виды спорта в Сурдлимпийских играх.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

- I. Прохождение тестирования:
1. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья включает:
 - А. Развитие профессионально важных умений, физических и психических способностей, поощрение склонностей и интересов ребенка
 - Б. Формирование знаний, двигательных умений, физических качеств и способностей для создания предпосылок к полноценной самостоятельной жизни.
 - В. Освоение всех ценностей физической культуры, способствующих созданию условий равной личности, свободы самопроявления и самореализации.
 - Г. Воздействие общества и социальной среды на личность ребенка, активное участие в данном процессе самого ребенка, совершенствование самого общества.
 2. Основной и обязательной формой адаптивного физического воспитания в школе является: А. соревнование Б. физкультурная пауза В. урок физической культуры

3. В каких случаях ребенок не может быть допущен на занятия АФК?

А. Не прошел инструктаж по технике безопасности

Б. Не прошел медицинский осмотр

В. При наличии признаков ОРВИ

Г. Не имеет направления врача-педиатра

Варианты ответов: 1. Все правильно 2. Правильно А+Б+В 3. Правильно Б+В 4. Правильно Б+В+Г

4. Что означает принцип дифференциации и индивидуализации в работе с детьми- инвалидами?

А. Формирование групп из детей примерно одного возраста.

Б. Формирование групп из детей, ориентируясь на клинику основного дефекта.

В. Формирование групп из детей сходных по показателям соматического развития.

Г. Формирование групп из детей, имеющих качественные и количественные характеристики двигательной деятельности.

Варианты ответов: 1) правильно А+Б+В+Г 2) Правильно А+Б+В 3) Правильно Г 4) Правильно А +Г

5. Какие функции адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ всех возрастных категорий являются ведущими?

А. Образовательная, развивающая, социализирующая, коммуникативная, воспитательная.

Б. Воспитательная, ценностно- ориентационная, гуманистическая, развивающая, профилактическая.

В. Коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная.

Г. Развивающая, профессионально- подготовительная, интегративная, воспитательная, коррекционно- компенсаторная.

II. Разработать план-конспект и проведение инклюзивного тренировочного занятия спортсменов (нозологическую группу выберите самостоятельно) с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.

III. Разработать положение инклюзивных соревнований по адаптивному спорту (бочча, волейбол сидя, радиальный баскетбол, флорбол, мини- футбол и пр.) или сценарий физкультурно-массового мероприятия (нозология- лица с нарушениями интеллекта).

IV. Подготовить и провести комплекс физических упражнений для лиц поражением опорно-двигательного аппарата

V. Подготовить и провести игры с разной интенсивности для лиц с нарушениями зрения и слуха

VI. Подготовить и провести моторные дорожки для лиц с расстройствами аутистического спектра и задержкой психического развития.

5.4. Перечень видов оценочных средств

устный опрос

тестирование

практические задания

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник	Москва: Спорт-Человек, 2016
Л1.2	Горелик В. В., Рева В. А.	История адаптивной физической культуры: учеб. пособие	Тольятти: ТГУ, 2012

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	В202С - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.2	В202:
7.3	компьютер ICL RAY,
7.4	проектор,
7.5	ТВ LG 55 дюймов,
7.6	акустическая система,
7.7	доступ к Интернету
7.8	Манипуляционный стол
7.9	Кушетка медицинская смотровая
7.10	Весы медицинские напольные Твес ВМЭН-200-50/100-ДЗ
7.11	Динамометр ручной ДС-100
7.12	Шведская стенка
7.13	Ростомер РМ 2 Диа-комс

7.14	Лента измерительная
7.15	Плантограф
7.16	Угломер ортопедический большой дл.370мм
7.17	Манжет для тренажера Бубновского
7.18	Гриф изогнутый
7.19	Тонометр OMRON M2 Classic
7.20	Динамометр становой ДК-500
7.21	Калипер
7.22	Спирометр портативный Спиротест УСПЦ-1
7.23	Палки гимнастиче-ские
7.24	Стойка для боди баров и гимнастических палок Plastep SB24
7.25	Многофункциональный тренажер Атлант
7.26	Брусья реабилитационные
7.27	Реабилитационный тренажер Капитан
7.28	Установка кинезотерапевтическая
7.29	Тренажер ступенька реабилитационный
7.30	Скамья для тренажера Бубновского
7.31	Диск балансировочный Star Fit
7.32	Мяч гимнастический Star Fit
7.33	Степ-платформа Star Fit
7.34	Медбол 1 кг, 3кг, 5 кг.
7.35	Полусфера.
7.36	Гантель виниловая 2 кг, 3 кг.
7.37	Бодибар 4кг, 5 кг,
7.38	Эспандер лыжника-пловца
7.39	Коврик рулонный 1800х600х10
7.40	Обруч пластиковый
7.41	Коврик массажный резиновый
7.42	Эспандер кистевой
7.43	Скакалка резиновая с пластмассовой ручкой
7.44	Блок для йоги
7.45	Мяч для гольфа звенящий 1,25кг
7.46	Мячи для паралимпийского бочче
7.47	Баскетбольный мяч
7.48	Волейбольный мяч
7.49	
7.50	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу. Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков практической подготовки, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа, наряду с аудиторными занятиями, является неотъемлемой частью изучения дисциплины.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Профессионально-спортивное совершенствование**

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	23 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	828	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамены 8	
аудиторные занятия	390	зачеты 6, 4, 2	
самостоятельная работа	402		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	18 2/6		20 4/6		18 2/6		18 3/6		13		13 3/6		13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	44	44	60	60	64	64	66	66	40	40	54	54	44	44	40	40	412	412
Итого ауд.	44	44	60	60	64	64	66	66	40	40	54	54	44	44	40	40	412	412
Контактная работа	44	44	60	60	64	64	66	66	40	40	54	54	44	44	40	40	412	412
Сам. работа	28	28	84	84	44	44	78	78	32	32	54	54	28	28	32	32	380	380
Часы на контроль															36	36	36	36
Итого	72	72	144	144	108	108	144	144	72	72	108	108	72	72	108	108	828	828

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Хайруллин Рания Рафкатович; Шаган-Виктория Павловна; Попов Алексей Алексеевич; Макаров Виктор
Анатольевич

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Формирование у студента системы научно-практических знаний, умений и компетенций для углублённого совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта и их реализации в будущей профессиональной деятельности тренера или педагога по физической культуре и спорту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ПК-2: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство	
ПК-2.1:Повышает уровень физической, технической, психологической теоретической и тактической подготовленности	

Знать:
Объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности.

ПК-2.2:Совершенствует навыки соревновательной деятельности

Знать:
Характеристики нагрузок: специализированность, координационная сложность, направленность, величина и показатели, используемые для контроля нагрузок, в зависимости от вида спорта.

Уметь:
Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов.

ПК-2.3:Поддерживает высокий уровень спортивного мастерства

Владеть:
Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. 1курс			
1.1	1 семестр. /Тема/	1	0	
1.2	Основы обучения элементам техники в ИВС. /Пр/	1	10	
1.3	Основы совершенствования физических качеств. /Пр/	1	10	
1.4	Формирование психофизических качеств в процессе физического воспитания. /Пр/	1	8	
1.5	Общая физическая подготовка. /Пр/	1	6	
1.6	Специальная физическая подготовка. /Пр/	1	6	
1.7	Самоконтроль в спорте. /Пр/	1	4	
1.8	Самостоятельная работа. /Ср/	1	28	
1.9	2 семестр /Тема/	2	0	

1.10	Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам в ИВС. /Пр/	2	20	
1.11	Составление конспекта и проведение занятий по ИВС. /Пр/	2	32	
1.12	Контроль практических умений. /Пр/	2	8	
1.13	Самостоятельная работа. /Ср/	2	84	
	Раздел 2. 2 курс			
2.1	3 семестр /Тема/	3	0	
2.2	Методика обучения технических элементов в ИВС Техническая подготовка: элементы техники, соревновательное упражнение. /Пр/	3	36	
2.3	Физическая подготовка в спортивной тренировке. /Пр/	3	28	
2.4	Самостоятельная работа. /Ср/	3	44	
2.5	4 семестр /Тема/	4	0	
2.6	Тактико-техническая подготовка. /Пр/	4	26	
2.7	Морально-волевая и психологическая подготовка /Пр/	4	10	
2.8	Интегративная подготовка. /Пр/	4	18	
2.9	Правила соревнований в ИВС. /Пр/	4	12	
2.10	Самостоятельная работа. /Ср/	4	78	
	Раздел 3. 3 курс			
3.1	5 семестр /Тема/	5	0	
3.2	Методика совершенствования технических элементов ИВС. /Пр/	5	24	
3.3	Тактическая подготовка. /Пр/	5	16	
3.4	Самостоятельная работа. /Ср/	5	32	
3.5	6 семестр /Тема/	6	0	
3.6	Тактическая подготовка. /Пр/	6	20	
3.7	Технико-тактическая подготовка. /Пр/	6	10	
3.8	Физическая подготовка в спортивной тренировке: Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	6	24	
3.9	Самостоятельная работа. /Ср/	6	54	
	Раздел 4. 4 курс			
4.1	7 семестр /Тема/	7	0	
4.2	Морально-волевая и психологическая подготовка. Интеллектуальная подготовка. /Пр/	7	26	
4.3	Организация и проведение соревнований в ИВС. /Пр/	7	18	
4.4	Самостоятельная работа. /Ср/	7	28	

4.5	8 семестр /Тема/	8	0	
4.6	Методика обучения техническим элементам в ИВС. /Пр/	8	20	
4.7	Физическая подготовка в спортивной тренировке: Общая и специальная физическая подготовка. /Пр/	8	20	
4.8	Самостоятельная работа. /Ср/	8	32	
4.9	Подготовка к экзамену. /Экзамен/	8	36	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточной аттестации:

Волейбол.

1 курс.

- Последовательность обучения технике игры.
- Средства обучения стойкам и перемещениям. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Структуру и фазы передачи мяча сверху, организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Структуру и фазы приема и передачи мяча снизу, организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Структуру и фазы подачи мяча (прямая снизу, прямая сверху) организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Структуру и фазы нападающего удара организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Структуру и фазы блокирования, способы перемещения, организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Основная разметка площадки для игры в волейбол.
- Инвентарь и оборудование в волейболе.
- Команда. Форма. Экипировка.
- Игровые действия.
- Перерывы, задержки, интервалы.
- Счет игры. Ведение протокола матча.
- Виды подготовки в спортивной тренировке.
- Техническая подготовка в избранном виде спорта на ранних этапах подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка в избранном виде спорта на ранних этапах подготовки спортсмена.
- Интегральная подготовка в избранном виде спорта на ранних этапах подготовки спортсмена.
- Теоретическая подготовка в избранном виде спорта на ранних этапах подготовки спортсмена.
- Средства и методы общей физической подготовленности в волейболе.
- Средства и методы специальной физической подготовленности в волейболе.
- Средства и методы технической подготовленности в волейболе.
- Средства и методы самоконтроля в процессе тренировки.
- Средства и методы медико-биологического контроля в волейболе.

2 курс.

- Средства обучения передачам. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Средства обучения приему мяча. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Средства обучения подачам мяча. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Средства обучения нападающему удару. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Средства обучения передачам мяча за голову. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Средства обучения передачам мяча в прыжке. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
- Официальная разминка
- Начальная расстановка команд.
- Игровые действия (действия над сеткой)
- Формат игры. Структура игры.
- Судьи и их обязанности.
- Перерывы, задержки. Интервалы.
- Поведения участников.
- Квалификация команд.
- Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

16. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.
17. Эволюция правил соревнований и изменения в методике обучения в избранном виде спорта в связи с этим.
18. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.
19. Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.
20. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на ранних этапах подготовки спортсмена.
21. Самоконтроль в спортивных играх (задачи, организация, регистрационные показатели и их интерпретация).
22. Характеристика восстановления в избранном виде спорта, понятие об адаптации спортивной тренировки.
23. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
24. Тестирование, принципы подбора.
25. Самоконтроль физического состояния в тренировочном и соревновательном процессе.

3 курс.

1. Средства обучения быстрым передачам на удар. Взаимодействие связующий-нападающий 1 темп. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
2. Средства обучения приему-передачи мяча. Игровое взаимодействие связующий-либеро. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
3. Средства обучения подачам мяча. Тактические задания на подачу, взаимодействие игроков в поле по затруднению приема. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
4. Средства обучения нападающему удару с невыгодных ситуаций, способы эффективного решения. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
5. Средства обучения одиночному и групповому блокированию. Взаимодействие с игроками защиты. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
6. Средства обучения нападающему удару с задней линии, пайп. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
7. Жеребьевка.
8. Позиции игроков. Позиционные ошибки.
9. Игровые действия (действия над сеткой).
10. Переходы, ошибки.
11. Заслон.
12. Ошибки при выполнении подачи.
13. Смена площадок, Интервалы.
14. Игрок либеро. Назначение. Экипировка.
15. Основы методики тейпирования и кинезиотейпирования для профилактики спортивного травматизма у волейболистов.
16. Средства и методы общей физической подготовленности в волейболе с учетом амплуа игрока.
17. Средства и методы специальной физической подготовленности в волейболе с учетом амплуа игрока.
18. Средства и методы технической подготовленности в волейболе с учетом амплуа игрока.
19. Психологическая подготовка в избранном виде спорта с учетом игрового амплуа.
20. Методы и средства оценки уровня владения техническими приемами игроками и командой.
21. Методы и средства оценки уровня специальной физической подготовленности.
22. Методы и средства оценки уровня общей физической подготовленности.
23. Предстартовое волнение. Настрой на игру, самоконтроль в процессе игры.
24. Средства и методы медико-биологического самоконтроля в волейболе.
25. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.

4 курс.

1. Средства обучения групповым технико-тактическим действиям в нападении. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
2. Средства обучения групповым технико-тактическим действиям в защите. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
3. Средства обучения командным технико-тактическим действиям в нападении. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
4. Средства обучения командным технико-тактическим действиям в защите. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
5. Тренировка связующего. Средства обучения. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
6. Тренировка нападающих. Средства обучения. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
7. Тренировка Либеро. Средства обучения. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
8. Задержки и перерывы.
9. Расположение судейских бригад.
10. Линейные судьи (знаки флагом)
11. Шкалы предупреждений.
12. Полномочия 1 судьи.
13. Полномочия 2-го судьи.
14. Секретарь обязанности.
15. Переназначение. либеро.

16. Средства обучения. Организационно-методические указания, пути и способы решения тактических задач.
17. Статистика. Основные показатели.
18. Управление командой в процессе соревнования.
19. Методические рекомендации при проведении соревнований по волейболу с участием детских команд младшего и среднего возраста.
20. Методы и средства оценки уровня владения тактическими приемами игроками и командой.
21. Текущее планирование. Цели, задачи, сроки.
22. Перспективное планирование. Цели, задачи, сроки и т.д.
23. Оперативное планирование. Цели, задачи, сроки.
24. Структура мезоциклов.
25. Методика построения микроциклов.
26. Структура и нормирование нагрузок в макроциклах.
27. Контроль и учет процесса спортивного совершенствования.
28. Физиологические основы спортивной тренировки

Баскетбол.

1. Последовательность обучения технике игры.
2. Средства обучения стойкам в нападении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
3. Средства обучения передвижениям в нападении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
4. Средства обучения остановке двумя шагами. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
5. Средства обучения остановке прыжком. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
6. Средства обучения ловле мяча на месте. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
7. Средства обучения передачам мяча на месте. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
8. Средства обучения остановке двумя шагами с ловлей мяча от партнера. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
9. Средства обучения остановке прыжком с ловлей мяча от партнера. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
10. Средства обучения встречным передачам мяча в движении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
11. Средства обучения поступательным передачам мяча в движении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
12. Средства обучения дистанционным броскам с места. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
13. Средства обучения броску одной рукой от плеча (от головы) в движении (с получением мяча от партнера). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
14. Средства обучения ведению мяча. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
15. Средства обучения остановке двумя шагами и прыжком после ведения мяча. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
16. Средства обучения броску одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проходу-броску). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
17. Средства обучения броску прыжком (в прыжке на 1 счет). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
18. Средства обучения броску в прыжке (на 2 и на 3 счета). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
19. Средства обучения стойкам в защите. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
20. Средства обучения передвижениям в защите. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
21. Средства обучения овладению мячом и противодействиям: вырыванию, выбиванию. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
22. Средства обучения овладению мячом и противодействиям: перехвату мяча; накрыванию мяча при броске в корзину. Организационно-методические указания типичные ошибки в технике выполнения.
24. Основная разметка площадки для игры в баскетбол.
25. Инвентарь и оборудование в баскетболе.
26. Команда. Форма. Экипировка.
27. Время игры. Начало Игры.
28. Судьи и их обязанности.
29. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
30. Правила владения мячом.
31. Фолы.

32. Счет игры. Ведение протокола матча.
33. Квалификация команд.
34. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
35. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.
36. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение для различных специализаций лыжников-гонщиков.
37. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
38. Эволюция правил соревнований и методики обучения в избранном виде спорта.
39. Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки.
- Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
40. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.
41. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.
42. Средства и методы общей физической подготовленности в баскетболе.
43. Средства и методы специальной физической подготовленности в баскетболе.
44. Средства и методы технической подготовленности в баскетболе.
45. Средства и методы самоконтроля в процессе тренировки.
45. Средства и методы медико-биологического контроля в баскетболе.

Гандбол.

1. Последовательность обучения технике игры.
2. Средства обучения стойкам в нападении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
3. Средства обучения передвижениям в нападении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
4. Средства обучения остановке двумя шагами. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
5. Средства обучения остановке прыжком. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
6. Средства обучения ловле мяча на месте. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
7. Средства обучения передачам мяча на месте. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
8. Средства обучения остановке двумя шагами с ловлей мяча от партнера. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
9. Средства обучения остановке прыжком словлей мяча от партнера. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
10. Средства обучения встречным передачам мяча в движении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
11. Средства обучения поступательным передачам мяча в движении. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
12. Средства обучения дистанционным броскам с места. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
13. Средства обучения броску одной рукой от плеча (от головы) в движении (с получением мяча от партнера). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
14. Средства обучения ведению мяча. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
15. Средства обучения остановке двумя шагами и прыжком после ведения мяча. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
16. Средства обучения броску одной рукой от плеча (от головы) после ведения (проходу-броску). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
17. Средства обучения броску с прыжком (в прыжке на 1 счет). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
18. Средства обучения броску в прыжке (на 2 и на 3 счета). Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
19. Средства обучения стойкам в защите. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
20. Средства обучения передвижениям в защите. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
21. Средства обучения овладению мячом и противодействиям: вырыванию, выбиванию. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
22. Средства обучения овладению мячом и противодействиям: перехватыванию, накрыванию мяча при броске в корзину. Организационно-методические указания, типичные ошибки в технике выполнения.
23. Основная разметка площадки для игры в баскетбол.
24. Инвентарь и оборудование в баскетболе.
25. Команда. Форма. Экипировка.
26. Время игры. Начало Игры.

27. Судьи и их обязанности.
28. Правила 3, 5, 8, 24 секунд.
29. Правила владения мячом.
30. Фолы.
31. Счет игры. Ведение протокола матча.
32. Квалификация команд.
33. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
34. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.
35. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение для различных специализаций лыжников-гонщиков.
36. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
37. Эволюция правил соревнований и методики обучения в избранном виде спорта.
38. Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки.
39. Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
40. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.
41. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.
42. Средства и методы общей физической подготовленности в баскетболе.
43. Средства и методы специальной физической подготовленности в баскетболе.
44. Средства и методы технической подготовленности в баскетболе.
45. Средства и методы самоконтроля в процессе тренировки.
46. Средства и методы медико-биологического контроля в баскетболе.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

Волейбол.

1 курс.

1. По направленности и характеру воздействия применяемых средств физическую подготовку принято делить на?

- а) обще-подготовительную, специально-подготовительную;
- б) подготовительную, специальную;
- в) специальную, общую;
- г) общую, подготовительную

2. Основные средства ОФП:

- а) широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта.
- б) соревновательные упражнения своего вида спорта, широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта.
- в) соревновательные упражнения своего вида спорта, подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движением специализированного упражнения.
- г) подготовительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движением специализированного упражнения, упражнения из других видов спорта.

3. Что относится к словесному методу обучения:

- а) Рассказ
- б) показ
- в) видеофильм
- г) замечание

4. Назовите метод наглядного обучения:

- а) рассказ
- б) показ
- в) объяснение
- г) беседа.

5. Назовите правильную последовательность при обучении игровым приемам волейбола:

- а) общее ознакомление; выполнение в упрощенных условиях; совершенствование приема в игре
- б) выполнение; совершенствование в игре
- в) ознакомление и совершенствование в игре.
- г) выполнение в игре.

6. К какой категории классификации игры в волейбол относятся стойки волейболиста?

- а) техника передвижений
- б) техника владения мячом.
- в) индивидуальные тактические действия

7. К какой категории классификации игры в волейбол относится вторая передача?

- а) техника передвижений
- б) техника нападения
- в) техника защиты.

8. К какой категории классификации игры в волейбол относится прием снизу?

- а) техника передвижений
- б) техника защиты
- в) техника нападения.

9. Во сколько этапов могут проводиться соревнования

- а). Только в один этап
- б) В два и более этапа.
- в.) Оба ответа правильны.

10. Высота женской сетки?

- а) 235 см;
- б) 224 см;
- в) 220 см;
- г) 243 см.

11. Вес волейбольного мяча?

- а) 290 гр. - 320 гр.;
- б) 260 гр. - 280 гр.;
- в) 300 гр.- 350 гр.;
- г) 220 гр. - 250 гр.

12. Размеры волейбольной площадки?

- а) 10x20;
- б) 9x18
- в) 8x16
- г) 11x22

13. Окружность мяча?

- а) 50 – 55 см;
- б) 65- 67см;
- в) 60 - 63 см;
- г) 68-71 см.

14. Высота мужской сетки?

- а) 245 см;
- б) 240 см;
- в) 224 см;
- г) 243 см

15. Ширина волейбольной сетки:

- а) 1 м
- б) 1,5 м
- в) 1,2 м
- г) 0,8 м

16. Ширина линий разметки на волейбольной площадке?

- а) 5 см;
- б) 7 см;
- в) 10 см;

г) по желанию организаторов.

17. Сколько замен может произвести команда в течение 1 одной партии?

- а) 5 замен;
- б) 6 замен;
- в) 4 замены;
- г) неограниченное кол-во.

18. Количество тайм - аутов в партии?

- а) 4;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 1.

19. Сколько длится один тайм-аут?

- а) 1 мин;
- б) 1,5 мин;
- в) 45 сек;
- г) 30 сек.

20. Последовательность присвоения юношеских разрядов,

- а) 1 юношеский, 2 юношеский, 3 юношеский
- б) 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский.

2 курс.

1. Что такое техника игры?

- а) техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.
- б) техника игры – это метод ведения игрового процесса.
- в) техника игры – это совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником.
- г) техника игры - это наука о технических приемах.

2. К технике нападения в волейболе относят:

- а) технику перемещений;
- б) технику подачи;
- в) технику передач на удар;
- г) технику нападающего удара.

3. К технике защиты в волейболе относят:

- а) технику перемещений;
- б) техника приема мяча снизу;
- в) техника приема мяча сверху;
- г) техника блокирования.

4. Способы передачи мяча на удар?

- а) двумя руками сверху с места;
- б) двумя руками сверху в прыжке;
- в) одной рукой сверху в прыжке
- г) одной рукой сверху с места.

д) двумя руками снизу

5. К какой категории классификации игры в волейбол относятся стойки волейболиста?

- а) техника передвижений
- б) техника владения мячом.
- в) индивидуальные тактические действия

6. К какой категории классификации игры в волейбол относится вторая передача?

- а) техника передвижений
- б) техника нападения
- в) индивидуальные тактические действия
- г) техника защиты.

7. К какой категории классификации игры в волейбол относится прием снизу?

- а) техника передвижений
- б) техника защиты
- в) индивидуальные тактические действия
- г) техника нападения.

8. С какого технического элемента начинают обучение игре в волейбол?

- а) передача
- б) перемещения
- в) нападающий удар
- г) подача

9. Чем отличаются спортивные игры от подвижных игр?

- а) качеством исполнения;
- б) продолжительностью по времени;
- в) строгими правилами;
- г) количеством игроков.

10. Сколько длится один тайм-аут?

- а) 1 мин;
- б) 1,5 мин;
- в) 45 сек;
- г) 30 сек.

11. За первую грубость игрок получает:

- а) желтую карточку;
- б) красную карточку;
- в) устное предупреждение;
- г) желтая карточка.

12. Что не является судейской санкцией по отношению к игроку:

- а) желтая карточка;
- б) красная карточка;
- в) устное предупреждение.
- г) дисквалификация.

13. Что означает показ судьей желтой и красной карточки вместе?

- а) дисквалификация.
- б) удаление
- в) замечание.
- г) остановка матча

14. Что означает показ судьей желтой и красной карточки раздельно?

- а) дисквалификация.

б) удаление

в) замечание.

г) остановка матча

15. Расстояние от средней линии до линии атаки:

а) 3 м.

б) 6 м.

в) 9 м.

16. Что такое свободное игровое пространство?

а) непосредственно игровая площадка.

б) пространство над игровым полем

в) пространство вокруг игровой площадки

г) пространство вокруг и над игровой площадкой.

17. Какова роль антенн?

а) служат для закрепления сетки на одном уровне;

б) ограничивают игровое поле в пространстве;

в) обозначают сетку;

г) ограничивают зону нападения.

18. Если мяч попал в потолок, судья показывает жест:

а) «спорный мяч»;

б) «замечание»;

в) «аут»;

г) «предупреждение»..

19. Зона замены

а) вся боковая линия со стороны 1-го судьи

а) вся боковая линия со стороны секретаря

а) ограничена продолжением обеих линий атаки до стола секретаря.

3 курс.

1. Передача Fast это:

а) быстрое перемещение за пасующего (зона 2) с атакой с 1 ноги

б) атака первым темпом перед связующим;

в) атака первым темпом между зон 3 и 4 спереди от связующего;

г) быстрая передача вперед на край сетки.

2. Передача «взлет» это:

а) передача на быстрое перемещение игрока за пасующего (зона 2) с атакой с 1 ноги

б) передача на атаку первым темпом перед связующим или за спиной связующего по восходящему мячу;

в) передача на атаку между зон 3 и 4 спереди от связующего;

г) Высокая передача вперед на край сетки.

3. Что означает слово «атакующая комбинация» в волейболе?

а) обманное движение;

б) взаимодействие 2-х или более нападающих;

в) взаимодействие игрока передней и задней линии;

г) групповое блокирование.

4.Тактическая подготовка это

а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности

б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой

в) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности

г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником

5. Интегральная подготовка это

а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности

б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой

в) представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности волейболистов

г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

6. Что такое тактика игры?

а) тактика – совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником

б) тактика – комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

в) тактика – это рациональное использование приемов игры, направленных на достижение победы над соперником.

г) тактика – это наука о тактических и командных действиях.

7. К индивидуальным тактическим действиям в нападении относят нападающие удары:

а) имеющие целью направить мяч на определённое (свободное) место площадки противника

б) на игрока, слабо владеющего приёмом мяча,

в) между двумя игроками для внесения разногласий в их действиях

- г) все из перечисленного выше
8. К индивидуальным тактическим действиям в защите относят:
- а) доводка мяча в нужную зону при приеме мяча (после подачи, нападающего удара, отскока от блока при фриболе),
 - б) при блокировании,
 - г) при выполнении подачи
 - д) при выполнении передачи
9. К индивидуальным тактическим действиям в нападении относят:
- а) доводка мяча в нужную зону при приеме мяча (после подачи, нападающего удара, отскока от блока при фриболе),
 - б) при блокировании,
 - г) при выполнении подачи
 - д) при выполнении передачи на удар.
10. Быстрые передачи на удар имеют траекторию:
- а. низкую, настильную
 - б. высокую.
11. Какова роль антенн?
- а) служат для закрепления сетки на одном уровне;
 - б) ограничивают игровое поле в пространстве;
 - в) обозначают сетку;
 - г) ограничивают зону нападения.
12. Если мяч попал в потолок, судья показывает жест:
- а) «спорный мяч»;
 - б) «замечание»;
 - в) «аут»;
 - г) «предупреждение».
13. С какой точки задней линии разрешено подавать подачу?
- а) с 1 зоны;
 - б) с любой точки;
 - в) с 6 зоны;
 - г) с 5 зоны.
14. Заступ средней линии засчитывается, если:
- а) стопа или кисть полностью пересекли среднюю линию;
 - б) часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней;
 - в) большая часть стопы находится на стороне соперника.
15. Игрок «либеро» выходит на замену в одной партии:
- а) 3 раза;
 - б) 6 раз;
 - в) неограниченное кол-во раз;
 - г) 1 раз.
16. Сколько игровых дней потребуется для проведения соревнований по круговой системе в один круг при четном количестве команд (6, 8, 10)?
- а) 5, 7, 9
 - б) 9, 11, 7
 - в) 11, 7, 9
 - г) 7, 9, 11.
17. Какое количество команд играет в первом туре при системе с выбыванием при 7, 10, 12 командах?
- а) 6, 4, 8
 - б) 4, 6, 8
 - в) 2, 4, 6
 - г) 6, 8, 2.
- 4 курс.
1. К групповым тактическим действиям в нападении относят: взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры
- а) - между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и со связующим)
 - б) при игре связующего на передней линии;
 - в) при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);
 - г) принимающими подачу и нападающий удар, – с нападающими;
 - д) взаимодействие либеро и связующего.
2. К групповым тактическим действиям в защите относят: взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры:
- а) при приеме подач;
 - б) атакующих ударов;
 - в) блокировании атаки соперника;
 - г) страховке своего атакующего игрока
3. К командным тактическим действиям в нападении относят:
- а) первая – со второй передачи игрока передней линии,
 - б) вторая – со второй передачи игрока, выходящего из задней зон к сетке,
 - в) третья – с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара.
4. К командным тактическим действиям в защите относят:

- а) построение игроков и их действия на приеме мяча с подачи;
 б) построение игроков и их действия на приеме мяча против атаки с края;
 в) построение игроков и их действия на приеме мяча против атаки в центре;
 г) построение игроков и их действия на приеме мяча против атак в сочетании с блоком.
5. Какие упражнения решают задачу разносторонней физической подготовленности и способствуют развитию физических качеств?
 а) подводящие упражнения б) подготовительные упражнения
 в) основные г) общеразвивающие упр.
6. Какие упражнения служат для развития физических способностей необходимых в волейболе?
 а) подготовительные упражнения
 б) общеразвивающие упр.
 в) подводящие
 г) основные
7. Какой возраст является более благоприятным для развития быстроты у баскетболистов?
 а) 9-10 до 13-14 лет
 б) 9-10 до 15-16 лет
 в) 12-13 до 15-16
 г) 7-8 до 12-13
8. Специальная выносливость развивается более эффективно, с помощью упражнений какой интенсивности?
 а) средней интенсивности
 б) между низкой и средней
 в) выше среднего
 г) высокой интенсивности
9. Назовите технические элементы волейбола, где ловкость спортсменом не применяется.
 а) нападающий удар
 б) стойки
 в) передача
 г) прием мяча
10. Назовите технические элементы, где прыгучесть наиболее важна и необходима.
 а) нападающий удар
 б) стойки
 в) передача
 г) прием мяча
11. Каким методом эффективно развивается скоростная выносливость
 а) переменным
 б) равномерным
 в) круговым
 г) интервальным
12. Сила:
 а) способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности;
 б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
 в) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;
 г) способность целесообразно строить двигательные акты и преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий.
13. Выносливость:
 а) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;
 б) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга;
 в) способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности;
 г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
14. Быстрота:
 а) способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности;
 б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
 в) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;
 г) способность целесообразно строить двигательные акты и преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий.
15. Ловкость:
 а) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;
 б) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга;
 в) способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности;
 г) способность целесообразно строить двигательные акты и преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий.
16. Гибкость:

- а) комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени;
- б) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга;
- в) способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности;
- г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
17. «Взрывная» сила:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
- б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения;
- в) способность выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры;
- г) способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры.
18. Игровая выносливость:
- а) способность выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры;
- б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения;
- в) способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры;
- г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
19. Скоростная выносливость:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
- б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения;
- в) способность выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры;
- г) способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры.
20. Прыгучесть:
- а) способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры;
- б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения;
- в) способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения игровых действий;
- г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
21. Прыжковая выносливость:
- а) способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры;
- б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения;
- в) способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения игровых действий;
- г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
- настильную
- б. высокую.
22. С Какого возраста допускается игра с либеро в официальных соревнованиях?
- а) С любого;
- б) Со среднего возраста;
- в) со старшего;
23. Может ли игрок либеро быть капитаном?
- а) Может;
- б) Не может;
- в) Может с разрешения главного судьи.
24. Может ли подающий в прыжке игрок приземлиться в площадку?
- а) Нет;
- б) может;
25. При переназначении либеро, может ли он продолжить игру как игрок другого амплуа?
- а) Может только связующим;
- б) Нет;
- в) Может любым игроком.
26. Может ли второй тренер во время игры вставать и перемещаться вдоль боковой линии?
- а) Нет;
- б) Может вместе с главным;
- в) Может, если по согласованию с главным судьей он ведет игру;
27. Является ли задержкой игры неправомерная замена?
- а) Да.
- б) нет.
28. Кто объявляет первым запрошенный перерыв?
- а) 1 судья
- б) секретарь
- в) 2 судья
29. Какой судья может давать свисток во время игры?
- а) 1 и 2 судья
- б) секретарь
- в) только 1-й судья

Баскетбол.

1. Что такое техника игры?

- а) техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре.
- б) техника игры – это метод ведения игрового процесса.
- в) техника игры – это совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником.
- г) техника игры - это наука о технических приемах.

2. К технике нападения в баскетболе относят:

- а) перехват;
- б) ведение мяча;
- в) накрывание мяча;
- г) вырывание мяча.

3. К технике защиты в баскетболе не относят:

- а) вырывание мяча;
- б) ведение мяча;
- в) накрывание мяча;
- г) перехват.

4. Назовите способы выбивания мяча?

- а) кулаком сверху;
- б) кистью сверху и снизу;
- в) сзади через плечо
- г) как получится.

5. Для чего выполняется остановка двумя шагами?

- а) Так предусмотрено правилами игры;
- б) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
- в) для точного попадания мяча в корзину;
- г) чтобы убежать от соперника.

6. К групповым взаимодействиям в парах в защите не относится:

- а) наведение.
- б) пересечение.
- в) подстраховка.
- г) проскальзывание.

7. К групповым взаимодействиям в парах в нападении не относится:

- а) отдал мяч и выйди
- б) взаимодействие «двойка»
- в) накрывание
- г) наведение

8. К групповым взаимодействиям в тройках в защите не относится:

- а) треугольник отскока.
- б) групповой отбор.
- в) малая восьмерка.
- г) «Плоский треугольник».

9. К групповым взаимодействиям в тройках в нападении не относится:

- а) треугольник отскока.
- б) скрестный выход.
- в) малая восьмерка.
- г) тройка.

10. Назовите способы ведения мяча:

- а) с изменением скорости и высоты подскока (низкое, среднее, высокое);
- б) правой и левой рукой;
- в) без зрительного контроля;
- г) все вышеперечисленное.

11. Что означает слово «финт»?

- а) обманное движение;
- б) необычная передача мяча;
- в) пробежка;
- г) помеха на пути движения нападающего.

12. Тактическая подготовка это

- а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой
- в) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником

13. Техническая подготовка это

- а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой

в) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности

г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником

14. Интегральная подготовка это

а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности

б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой

в) представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности basketболистов

г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

15. Что такое тактика игры?

а) тактика – совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником

б) тактика – комплекс специальных приемов, необходимых basketболисту для успешного участия в игре.

в) тактика – это рациональное использование приемов игры, направленных на достижение победы над соперником.

г) тактика – это наука о тактических и командных действиях.

16. К индивидуальным тактическим действиям в нападении относят:

а) получение мяча;

б) освобождение от защитника;

в) выполнение прохода;

г) блок-шот.

17. К индивидуальным тактическим действиям в защите относят:

а) борьба за отскок мяча;

б) опека игрока с мячом.

в) опека игрока без мяча.

г) выход игрока на мяч.

18. К командным тактическим действиям в нападении относят:

а) групповой отбор мяча;

б) быстрый прорыв;

в) позиционное нападение;

г) раннее позиционное нападение.

19. К командным тактическим действиям в защите относят:

а) групповой отбор мяча;

б) личная защита;

в) быстрый прорыв;

г) зонный прессинг.

20. К индивидуальным тактическим действиям в нападении относят:

а) проход с мячом;

б) накрывание;

в) передача мяча;

г) бросок мяча.

21. К индивидуальным тактическим действиям в защите относят:

а) накрывание;

б) розыгрыш мяча;

в) опека игрока без мяча;

г) опека игрока с мячом.

22. К какой категории классификации игры в баскетбол относятся стойка basketболиста?

а) техника передвижений

б) техника владения мячом.

в) индивидуальные тактические действия

г) техника овладения мячом

23. К какой категории классификации игры в баскетбол относятся передачи?

а) техника передвижений

б) техника овладения мячом

в) индивидуальные тактические действия

г) техника владения мячом.

24. К какой категории классификации игры в баскетбол относятся повороты?

а) техника передвижений

б) техника овладения мячом

в) индивидуальные тактические действия

г) техника владения мячом.

25. Какова продолжительность мезоциклов?

а) один день

б) один год

в) одна неделя

г) один месяц.

26. Какова продолжительность макроциклов?

- а) одна неделя
 - б) один год
 - в) один месяц
 - г) три недели.
27. Ширина стандартной баскетбольной площадки?
- а) 26 м;
 - б) 16 м;
 - в) 15 м;
 - г) 28 м.
28. Высота кольца?
- а) 295 см;
 - б) 315 см;
 - в) 300 см;
 - г) 305 см.
29. Вес мяча для мужского баскетбола?
- а) 567 гр. - 650 гр.;
 - б) 480 гр. - 490 гр.;
 - в) 490 гр. - 530 гр.;
 - г) 720 гр. - 700 гр.
30. Вес мяча для женского баскетбола?
- а) 650 гр. - 670 гр.;
 - б) 590 гр. - 600 гр.;
 - в) 510 гр. - 570 гр.;
 - г) 600 гр. - 650 гр.
31. Диаметр кольца?
- а) 50 см;
 - б) 60 см;
 - в) 45 см;
 - г) 35 см.
32. Общая продолжительность основного времени игры?
- а) 30 мин;
 - б) 10 мин;
 - в) 40 мин;
 - г) 20 мин.
33. Каково расстояние от кольца до линии штрафного броска:
- а) 3,6 м
 - б) 5,8 м
 - в) 4,6 м
 - г) 5,5 м
34. После какого персонального замечания игрок удаляется с площадки?
- а) 7;
 - б) 5;
 - в) 4;
 - г) неограниченное кол-во.
35. Сколько замен может произвести команда в течение 1 периода?
- а) 5 замен;
 - б) 2 замены;
 - в) 4 замены;
 - г) неограниченное кол-во.
36. Количество тайм - аутов в основное время игры?
- а) 4;
 - б) 6;
 - в) 5;
 - г) 7.
37. Сколько длится один тайм-аут?
- а) 5 мин;
 - б) 2 мин;
 - в) 1 мин;
 - г) 30 сек.
38. За умышленную грубость игрок получает:
- а) физический фол;
 - б) неспортивный фол;
 - в) материальный фол;
 - г) желтая карточка.
39. Сколько времени дается команде для атаки кольца соперника:
- а) 18 сек.
 - б) 24 сек.
 - в) 30 сек.

- г) 28 сек.
40. На каком расстоянии от кольца находится 3-х очковая линия?
- а) 5,95 м.
б) 6,25 м.
в) 6,75 м.
г) 7,05 м.
41. Сколько времени дается на вывод мяча из своей зоны в зону нападения:
- а) 6 сек.
б) 10 сек.
в) 8 сек.
г) 12 сек.
42. Ширина (высота) щита:
- а) 2,2 м.
б) 1,5 м.
в) 1,8 м.
г) 1,05 м.
43. Длина щита:
- а) 1,2 м.
б) 1,5 м.
в) 1,8 м.
г) 1,05 м.
44. Ширина линии баскетбольной площадки?
- а) 5 см;
б) 3 см;
в) 10 см;
г) 7,5 см.
45. В обязанности секретаря входит:
- а) вести протокол;
б) решать спорные вопросы во время игры;
в) судить в поле;
г) производить замену.

Гандбол.

1. Что такое техника игры?
- а) техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре.
б) техника игры – это метод ведения игрового процесса.
в) техника игры – это совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником.
г) техника игры - это наука о технических приемах.
2. К технике нападения в гандболе относят:
- а) перехват;
б) ведение мяча;
в) накрывание мяча;
г) вырывание мяча.
3. К технике защиты в гандболе не относят:
- а) вырывание мяча;
б) ведение мяча;
в) накрывание мяча;
г) перехват.
4. К групповым взаимодействиям в парах в защите не относится:
- а) наведение.
б) пересечение.
в) подстраховка.
г) проскальзывание.
5. К групповым взаимодействиям в парах в нападении не относится:
- а) отдал мяч и выйди
б) взаимодействие «двойка»
в) накрывание
г) наведение
6. К групповым взаимодействиям в тройках в защите не относится:
- а) треугольник отскока.
б) групповой отбор.
в) малая восьмерка.
г) «Плоский треугольник».
7. К групповым взаимодействиям в тройках в нападении не относится:
- а) треугольник отскока.
б) скрестный выход.
в) малая восьмерка.
г) тройка.

8. Назовите способы ведения мяча:

- а) с изменением скорости и высоты подскока (низкое, среднее, высокое);
- б) правой и левой рукой;
- в) без зрительного контроля;
- г) все вышеперечисленное.

9. Что означает слово «финт»?

- а) обманное движение;
- б) необычная передача мяча;
- в) пробежка;
- г) помеха на пути движения нападающего.

10. Тактическая подготовка это

- а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой
- в) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником

11. Техническая подготовка это

- а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой
- в) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником

12. Интегральная подготовка это

- а) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и обеспечивающий эффективность в игровой и соревновательной деятельности
- б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой и тактикой
- в) представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности баскетболистов
- г) рациональное использование приемов игры, направленных на победу над соперником.

13. Что такое тактика игры?

- а) тактика – совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником
- б) тактика – комплекс специальных приемов, необходимых баскетболисту для успешного участия в игре.
- в) тактика – это рациональное использование приемов игры, направленных на достижение победы над соперником.
- г) тактика – это наука о тактических и командных действиях.

14. К индивидуальным тактическим действиям в нападении относят:

- а) получение мяча;
- б) освобождение от защитника;
- в) выполнение прохода;
- г) блок-шот.

15. К индивидуальным тактическим действиям в защите относят:

- а) борьба за отскок мяча;
- б) опека игрока с мячом.
- в) опека игрока без мяча.
- г) выход игрока на мяч.

16. К командным тактическим действиям в нападении относят:

- а) групповой отбор мяча;
- б) быстрый прорыв;
- в) позиционное нападение;
- г) раннее позиционное нападение.

17. К командным тактическим действиям в защите относят:

- а) групповой отбор мяча;
- б) личная защита;
- в) быстрый прорыв;
- г) зонный прессинг.

18. К индивидуальным тактическим действиям в нападении относят:

- а) проход с мячом;
- б) накрывание;
- в) передача мяча;
- г) бросок мяча.

19. К индивидуальным тактическим действиям в защите относят:

- а) накрывание;
- б) розыгрыш мяча;
- в) опека игрока без мяча;
- г) опека игрока с мячом.

20. К какой категории классификации игры в гандболе относятся стойка гандболиста?

- а) техника передвижений
- б) техника владения мячом.
- в) индивидуальные тактические действия
- г) техника овладения мячом

21. К какой категории классификации игры в гандболе относятся передачи?

- а) техника передвижений
- б) техника овладения мячом
- в) индивидуальные тактические действия
- г) техника владения мячом.

22. К какой категории классификации игры в гандболе относятся повороты?

- а) техника передвижений
- б) техника овладения мячом
- в) индивидуальные тактические действия
- г) техника владения мячом.

23. Какова продолжительность мезоциклов?

- а) один день
- б) один год
- в) одна неделя
- г) один месяц.

24. Какова продолжительность макроциклов?

- а) одна неделя
- б) один год
- в) один месяц
- г) три недели.

25. Ширина стандартной гандбольной площадки?

- а) 26 м;
- б) 20 м;
- в) 15 м;
- г) 28 м.

26. Высота ворот?

- а) 200 см;
- б) 220 см;
- в) 210 см;
- г) 180 см.

27. Вес мяча для мужского гандбола?

- а) 567 гр - 650 гр;
- б) 480 гр - 490 гр;
- в) 425 гр- 475 гр;
- г) 720 гр - 700 гр.

28. Длина ворот?

- а) 250 см;
- б) 320 см;
- в) 300 см;
- г) 290 см.

29. Вес мяча для женского гандбола?

- а) 425 гр - 475 гр;
- б) 325 гр – 375 гр;
- в) 455 гр - 505 гр;
- г) 600 гр - 650 гр.

30. На сколько минут удаляется игрок с площадки?

- а) 1 мин;
- б) 2 мин;
- в) 4 мин;
- г) 5 мин.

31. 20. Сколько замен может произвести команда в течение 1 периода?

- а) 5 замен;
- б) 2 замены;
- в) 4 замены;
- г) неограниченное кол-во.

32. . Общая продолжительность основного времени игры?

- а) 30 мин;
- б) 50 мин;
- в) 40 мин;
- г) 60 мин.

33. Количество тайм - аутов в основное время игры?

- а) 4;
- б) 3;

- в) 2;
г) 1.
34. Сколько длится один тайм – аут?
а) 5 мин;
б) 2 мин;
в) 1 мин;
г) 30 сек.
35. Каково расстояние от ворот до линии штрафного броска:
а) 4 м
б) 5 м
в) 6 м
г) 7 м
36. На каком расстоянии от ворот находится линия площади ворот?
а) 4 м.
б) 6 м.
в) 7 м.
г) 5 м.
37. 39. Ширина линии ворот?
а) 5 см.
б) 8 см.
в) 10 см.
г) 12 см.
38. Ширина линии гандбольной площадки?
а) 5 см;
б) 3 см;
в) 10 см;
г) 7,5 см.
39. В обязанности секретаря входит:
а) вести протокол;
б) решать спорные вопросы во время игры;
в) судить в поле;
г) производить замену.
40. В обязанности судьи входит:
а) вести протокол;
б) решать спорные вопросы во время игры;
в) судить в поле;
г) производить замену.
41. Как начинается игра?
а) жеребьевкой;
б) вводом мяча из-за боковой линии;
в) спорным броском;
г) броском по воротам.
42. Что происходит при равном счете после двух периодов в гандболе?
а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день;
г) матч заканчивается.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестовые задания.
Устный опрос.
Практические задания.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).
6.3.1.5	
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	1. ЭБС Лань: сайт. – Санкт-Петербург, 2017. – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6.3.2.2	2. ЭБС Юрайт: сайт. – Москва, 2013. – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6.3.2.3	3. ELibrary.ru : научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000. URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
6.3.2.4	4. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: сайт. – Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2024. – URL: http://www.libsportacadem.ru (дата обращения 28.08.2024). – Режим доступа: свободный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Волейбол
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.3	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.4	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.5	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.6	5. ЖК телевизор LG 55In549e.
7.7	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.8	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.9	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.10	Баскетбол
7.11	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .
7.12	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.13	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.14	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.15	5. ЖК телевизор LG 55In549e.
7.16	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.17	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.18	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.19	Гандбол
7.20	1. Спортивный зал (924 м2), 2 раздевалки (2х20 м2) .
7.21	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), ворота 2 шт. (3х2).
7.22	3. Тренерская (5 м2).
7.23	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости– оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса. К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся: 1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.,

цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Промежуточная аттестация– оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем);

самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта**

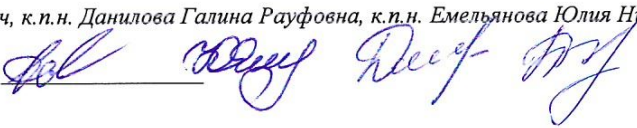
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: зачеты с оценкой 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	47		
самостоятельная работа	61		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	13 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Методические занятия	36	36	36	36
Итого ауд.	47	47	47	47
Контактная работа	47	47	47	47
Сам. работа	61	61	61	61
Итого	108	108	108	108

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Хайруллин Ранис Рафкатович, к.п.н. Данилова Галина Рауфовна, к.п.н. Емельянова Юлия Николаевна, старший преподаватель Попов Алексей Алексеевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	формирование у студентов профессионально- педагогических компетенций, обеспечивающих эффективную организацию и проведение соревнований в избранном виде спорта, включая планирование, подготовку документации, взаимодействие с участниками и судьями, соблюдение правил и обеспечение безопасности участников.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.1.2	Спортивные и подвижные игры	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Современные виды физкультурно-спортивной деятельности в спортивных играх	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

ОПК-5.3: Обеспечивает участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

Знать:

Система спортивных соревнований по виду спорта.

Уметь:

Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе.

Владеть:

Подготовка занимающихся к участию в физкультурных, тренировочных и спортивных мероприятиях согласно календарному плану их проведения.

ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности

ОПК-8.1: Организует соревновательную деятельность

Знать:

Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.

Уметь:

Осуществлять подбор и использование инвентаря и оборудования в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования.

ОПК-8.2: Применяет информационные технологии в соревновательной деятельности

Знать:

Содержание информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Уметь:

Использовать технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ОПК-8.3: Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности

Владеть:

Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса

ОПК-10: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

ОПК-10.1: Обеспечивает соблюдение техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта, профилактику травматизма, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать образовательные программы, обеспечивающие профилактику травматизма.

Владеть:

Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе общего образования.

ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики

ОПК-14.1:Организует деятельность участников в сфере физической культуры и спорта

Знать:

Методы планирования тренировочного процесса.

Уметь:

Планировать тренировочный процесс с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизировать распределение функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде.

Владеть:

Организация планирования тренировочного процесса с учетом бригадного метода работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих тренировочный процесс, конкретизация распределения функций и технологии работы в тренерско-преподавательской бригаде.

ОПК-17: Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований

ОПК-17.1:Организует спортивные соревнования

Знать:

Правила соревнований по виду спорта

Уметь:

Выполнять осмотр места проведения спортивного соревнования или этапа соревнования, оценивать соответствие места проведения спортивного соревнования требованиям вида спорта, положению или регламенту спортивных соревнований.

Владеть:

Обеспечение соблюдения правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании при проведении спортивного соревнования по виду спорта.

ОПК-17.2:Проверяет готовность приборов объективного контроля, технических средств и устройств, спортивного инвентаря и оборудования.

Знать:

Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, приборов объективного контроля, технических средств и устройств.

Уметь:

Проверять исправность приборов объективного контроля, технических средств и устройств, спортивного инвентаря, оборудования, спортивных сооружений.

ОПК-17.3:Проводит судейство спортивных соревнований

Знать:

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Уметь:

Осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).

ОПК-19: Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

ОПК-19.1:Выявляет угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий

Знать:

Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.
Уметь: Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.
Владеть: Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.
ОПК-19.2: Обеспечивает соответствие материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивным и физкультурным мероприятиям
Знать: Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.
Уметь: Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования.
Владеть: Обеспечение соответствия материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1 и 2			
1.1	Виды соревнований. Планирование соревнований. Особенности проведения соревнований по спортивным играм. Правила соревнований. Особенности проведения соревнований. Состав судейской коллегии, методика судейства соревнований. /Тема/	6	0	
1.2	Виды соревнований. Подготовка к соревнованиям по спортивным играм. 1. Виды соревнований 2. Подготовка к соревнованиям по спортивным играм /Лек/	6	2	ОПК-5.3-31
1.3	Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта. 1. Документы необходимые при проведении соревнований по спортивным играм 2. Системы розыгрыша (круговая, с выбыванием, смешанная). 3. Перечень документов необходимых при проведении соревнований по спортивным играм. /Лек/	6	2	ОПК-5.3-31 ОПК-8.1-31 ОПК-10.1-31 ОПК-17.1-31 ОПК-17.2-31 ОПК-17.3-31 ОПК-19.2-31
1.4	Методические занятия. Организация и проведение соревнований по спортивным играм на примере ИВС: подготовка пакета документов необходимых для проведения соревнований (положение о проведении соревнований, смета, календарь игр, протоколы судейской коллегии, протоколы матча, отчеты главного судьи и т.д.) /Мет/	6	10	ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1 ОПК-8.1-У1 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-17.2-У1 ОПК-17.3-У1 ОПК-19.1-В1

1.5	Самостоятельная работа. Изучить документы планирования соревнований. /Ср/	6	14	ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ОПК-17.1-31 ОПК-17.1-У1 ОПК-17.1-В1 ОПК-17.2-31 ОПК-17.2-У1 ОПК-17.3-31 ОПК-17.3-У1 ОПК-19.1-31 ОПК-19.1-У1 ОПК-19.1-В1 ОПК-19.2-31 ОПК-19.2-У1 ОПК-19.2-В1
1.6	Правила соревнований. /Лек/	6	2	ОПК-17.1-31 ОПК-19.2-31
1.7	Методические занятия. Правила игры в ИВС. Особенности проведения соревнований. Состав судейской коллегии, методика судейства соревнований /Мет/	6	8	ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ОПК-17.1-У1 ОПК-17.1-В1
1.8	Самостоятельная работа. Изучить правила соревнований в спортивных играх (ИВС) /Ср/	6	16	ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1 ОПК-8.1-31 ОПК-8.1-У1 ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-10.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-10.1-В1 ОПК-14.1-31 ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ОПК-17.1-31 ОПК-17.1-У1 ОПК-17.1-В1 ОПК-17.2-31 ОПК-17.2-У1 ОПК-17.3-31 ОПК-17.3-У1 ОПК-19.1-31 ОПК-19.1-У1 ОПК-19.1-В1 ОПК-19.2-31 ОПК-19.2-У1 ОПК-19.2-В1
1.9	Технология организации соревнований в избранном виде спорта. Организация, проведение, методика и особенности судейства соревнований в игровых видах спорта. /Тема/	6	0	

1.10	Технология организации соревнований в избранном виде спорта. 1. Особенности места проведения соревнований. 2. Поведение болельщиков 3. Географические и климатические условия. 4. Характер судейства. 5. Поведение тренеров. /Лек/	6	2	ОПК-17.2-31 ОПК-19.1-31 ОПК-19.2-31
1.11	Методические занятия. Тема: Состав судейской коллегии, методика судейства соревнований. Организация, проведение, методика и особенности судейства соревнований в игровых видах спорта. Оборудование для проведения соревнований различного уровня в игровых видах спорта 1.Перечень основного оборудования в волейболе, баскетболе, футболе, хоккее. 2.Размеры, вес и прочие требования к основному оборудованию в волейболе, баскетболе, футболе, хоккее. 3.Вспомогательное оборудование в игровых видах спорта. /Мет/	6	8	ОПК-14.1-У1 ОПК-14.1-В1 ОПК-19.1-У1 ОПК-19.1-В1 ОПК-19.2-У1 ОПК-19.2-В1
1.12	Самостоятельная работа. Изучить правила соревнований в спортивных играх (ИВС). /Ср/	6	16	ОПК-17.1-31 ОПК-17.1-У1 ОПК-17.1-В1 ОПК-17.2-У1 ОПК-17.3-У1
1.13	Организация, проведение, методика и особенности судейства соревнований в игровых видах спорта. 1. Положение о спортивном соревновании (цели и задачи, время и место проведения соревнований, руководство соревнований, участники, программа и условия проведения соревнований, порядок определения победителей, награждение команд и участников, сроки и условия подачи заявок). 2. Составление сметы соревнований 3. Правила присвоения разрядов спортсменам и судейских категорий судьям 4. Общее положение и выполнение разрядных нормативов спортсменами. Особенности бальной системы и ее применение по присвоению судейской категории судьям. /Лек/	6	2	ОПК-17.1-31 ОПК-17.2-31 ОПК-17.3-31 ОПК-19.2-31
1.14	Методические занятия. Самостоятельная организация и проведение соревнований по спортивным играм в ИВС (в качестве главного судьи, главного секретаря, судей в поле и др.) /Мет/	6	10	ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1 ОПК-8.1-У1

1.15	Разработать положение о проведении соревнований. /ИЗ/	6	1	ОПК-5.3-31 ОПК-8.1-31 ОПК-10.1-У1 ОПК-19.2-В1
1.16	Самостоятельная работа. Жестикуляцию и механику судейства в спортивных играх (ИВС). /Ср/	6	15	ОПК-17.1-31 ОПК-17.3-У1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточной аттестации:

Волейбол.

1. История развития правил соревнований по волейболу.
2. Категории судейских званий имеющих в волейболе на сегодняшний день.
3. Меры наказаний в волейболе. Как они фиксируются.
4. Состав судейской бригады на волейбольных соревнованиях различного уровня.
5. Современные требования к методике судейства соревнований по волейболу различного ранга (суперлига, высшая лига, Еврокубки, Чемпионат Европы, Мира).
6. Оборудование для проведения соревнований различного уровня в волейболе.
7. Спортивные сооружения и требования, предъявляемые к ним для проведения соревнований.
8. Меры безопасности при проведении соревнований по волейболу.
9. Методика проверки основного и вспомогательного оборудования перед началом игр.
10. Современные требования к единой волейбольной терминологии и жестикуляции.
11. Особенности проведения соревнований в волейболе.
12. Права и обязанности участников соревнований.
13. Особенности проведения соревнований по волейболу для школьников.
14. Особенности проведения соревнований по волейболу для студентов.
15. Особенности проведения соревнований по волейболу для профессиональных спортсменов.
16. Способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный).

Баскетбол.

1. Правила игры.
2. Положение о соревнованиях.
3. Смета соревнований.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
5. Круговая система розыгрыша.
6. Система с выбыванием.
7. Смешанная система
8. Протокол соревнований.
9. Подведение итогов соревнований.
10. Виды соревнований в баскетболе.
11. Оборудование, инвентарь.
12. Особенности организации соревнований в баскетболе на различных этапах подготовки.
13. Жесты судей.
14. Документация судьи-секретаря. Ведение протокола матча.
15. Документы, необходимые для проведения соревнований. Отчетная документация о проведении соревнований.

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

Волейбол.

1. Какое количество команд играет в первом туре при системе с выбыванием при 9 командах?

Выберите один ответ:

- a. 4
 - b. 2
 - c. 6
 - d. 8
2. Сколько игровых дней потребуется для проведения соревнований по круговой системе в один круг при четном количестве команд (6, 8, 10)?
- Выберите один ответ:
- a. 11, 7, 9
 - b. 5, 7, 9
 - c. 9, 11, 7
 - d. 7, 9, 11
3. Какое количество игр потребуется для проведения соревнований по круговой системе в один круг при 10 команд?
- Выберите один ответ:
- a. 25
 - b. 36
 - c. 48
 - d. 45
4. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. Касание мяча
- b. Судейство невозможно

- c. Касание сетки игроком или подача в сетку
 d. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи
5. Какое количество команд играет в первом туре при системе с выбыванием при 7 командах?
 Выберите один ответ:
 a. 8
 b. 2
 c. 4
 d. 6
6. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. Касание мяча
 b. Касание сетки игроком или подача в сетку
 c. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи
 d. Мяч в площадке
7. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. касание сетки
 b. игрок задней линии поставил блок или заслон
 c. аут
 d. спорный
8. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. Заслон
 b. Замена
 c. Задержка при подаче больше 8 секунд
 d. Ошибка в расстановке или при переходе

9. Проведение соревнований с выбыванием

Выберите один ответ:

- a. первая часть соревнований проводится по круговому способу, вторая – с выбыванием
 b. после проигрыша встречи проигравшая команда выбывает из соревнований
 c. все участвующие команды играют между собой
 d. первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу

10. Свободная зона от боковой линии

Выберите один ответ:

- a. 6-9 м
 b. 5-8 м
 c. 2-4 м
 d. 3-5 м

11. Сколько игровых дней потребуется для проведения соревнований по круговой системе в один круг при нечетном количестве команд (5, 7, 9)?

Выберите один ответ:

- a. 5, 6, 7
 b. 6, 8, 10
 c. 4, 6, 8
 d. 5, 7, 9

12. Игрок «либеро» выходит на замену в одной партии:

Выберите один ответ:

- a. неограниченное кол-во раз
 b. 6 раз
 c. 3 раза
 d. 1 раз

13. Каким образом подаются командами официальные протесты на судейство матча?

Выберите один ответ:

- a. В соответствии с правилами только у главного судьи имеются полномочия заявить 1-му судье о неудовлетворении полученными разъяснениями применения Правил, чем он резервирует право записать об официальном протесте в протокол в конце матча.
 b. В соответствии с правилами только у врача имеются полномочия заявить 1-му судье о неудовлетворении полученными разъяснениями применения Правил, чем он резервирует право записать об официальном протесте в протокол в конце

матча.

с. В соответствии с правилами только у игрового капитана имеются полномочия заявить 1-му судье о неудовлетворении полученными разъяснениями применения Правил, чем он резервирует право записать об официальном протесте в протокол в конце матча.

d. В соответствии с правилами только у тренера имеются полномочия заявить 1-му судье о неудовлетворении полученными разъяснениями применения Правил, чем он резервирует право записать об официальном протесте в протокол в конце матча.

14. Заступ средней линии засчитывается, если:

Выберите один ответ:

a. часть стопы или кисти находится на средней линии или над ней

b. большая часть стопы находится на стороне соперника

c. стопа полностью пересекла среднюю линию

15. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет

Выберите один ответ:

a. 6 м от игровой поверхности

b. 5 м от игровой поверхности

c. 7 м от игровой поверхности

d. 9 м от игровой поверхности

16. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

a. Касание мяча

b. Мяч в поле

c. Судейство невозможно

d. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи

17. Какое количество игр потребуется для проведения соревнований по круговой системе в один круг при 6 команд?

Выберите один ответ:

a. 15

b. 16

c. 12

d. 14

18. Свободная зона от лицевой линии

Выберите один ответ:

a. 2-4 м

b. 3-5 м

c. 6-9 м

d. 5-6,5 м

19. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

a. Разрешение на подачу

b. Подающая команда

c. Замена

d. Смена сторон площадки

20. Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц:

Выберите один ответ:

a. судья, 2й судья, секретарь, четыре (два) линейных.

b. судья, 2й судья, секретарь, подавальщики мячей

c. судья, 2й судья, подавальщики мячей, четыре (два) линейных.

d. 2й судья, секретарь, четыре линейных, врач

21. Внутреннее давление мяча должно быть

Выберите один ответ:

a. от 0,30 до 0,325 кг/кв.см.

b. от 0,40 до 0,425 кг/кв.см.

c. от 0,50 до 0,525 кг/кв.см.

d. от 0,20 до 0,225 кг/кв.см.

22. С какой команды должен 2-й судья начинать проверять расстановку перед началом партии?

Выберите один ответ:

a. С команды, которая принимает.

b. С команды, которая подает.

c. Какую команду проверить первой он решает сам.

d. Какую команду проверить первой решает 1-й судья.

23. Должны ли судьи проверять подготовленность места соревнований и инвентаря перед началом соревнований (матча)?

Выберите один ответ:

a. Нет, не должны.

b. Только главный судья перед началом соревнований (матча) должен убедиться, что все относящееся к деятельности судей в период матча имеется и соответствует предъявляемым требованиям, исходя из ранга соревнований.

с. Только главный секретарь перед началом соревнований (матча) должен убедиться, что все относящееся к деятельности судей в период матча имеется и соответствует предъявляемым требованиям, исходя из ранга соревнований.

d. Да и судьи, и их помощники перед началом соревнований (матча) должны убедиться, что все относящееся к их деятельности в период матча имеется и соответствует предъявляемым требованиям, исходя из ранга соревнований.

24. Ширина всех линий на площадке должна составлять

Выберите один ответ:

- a. 5 см
- b. 3 см
- c. 4 см
- d. 6 см

25. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. Мяч "в поле"
- b. Подающая команда
- c. Мяч не подброшен при ударе на подаче
- d. Смена сторон площадки

26. Высота волейбольной сетки для женщин

Выберите один ответ:

- a. 2, 44
- b. 2, 24
- c. 2, 43
- d. 2,32

27. Высота волейбольной сетки для мужчин

Выберите один ответ:

- a. 2,45
- b. 2,34
- c. 2,42
- d. 2,43

28. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. Задержка при подаче
- b. мяч в площадке
- c. мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче
- d. захват или задержка мяча

29. Окружность мяча

Выберите один ответ:

- a. 66-68 см
- b. 65-67 см
- c. 62-64 см
- d. 63-65 см

30. Сколько замен может произвести команда в течение каждой партии?

Выберите один ответ:

- a. 5
- b. 2
- c. 1
- d. 6

31. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи
- b. Игра поверх сетки на стороне соперника
- c. Касание сетки игроком или подача в сетку
- d. Мяч не подброшен при ударе на подаче

32. Круговой способ проведения соревнований:

Выберите один ответ:

- a. первая часть соревнований проводится по круговому способу, вторая – с выбыванием
- b. все участвующие команды играют между собой
- c. первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу
- d. после проигрыша встречи проигравшая команда выбывает из соревнований

33. Какое количество игр потребуется для проведения соревнований по круговой системе в один круг при 8 команд?

Выберите один ответ:

- a. 26
- b. 32
- c. 28
- d. 30

34. Допуск к соревнованиям осуществляет

Выберите один ответ:

- a. мандатная комиссия
- b. первый судья
- c. второй судья
- d. главный секретарь

35. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. Касание мяча
- b. Невозможность принятия решения
- c. Мяч прошел за пределами игрового поля, или мяч коснулся постороннего предмета, или заступ за линию игрока во время подачи
- d. Касание сетки игроком или подача в сетку

36. Смешанный способ проведения соревнований

Выберите один ответ:

- a. после проигрыша встречи проигравшая команда выбывает из соревнований
- b. первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу или наоборот.
- c. все участвующие команды играют между собой

37. Вес мяча

Выберите один ответ:

- a. 270-290 г.
- b. 240-260 г.
- c. 250-270 г.
- d. 260-280 г.

38. Какое количество команд играет в первом туре при системе с выбыванием при 13 командах?

Выберите один ответ:

- a. 6
- b. 4
- c. 2
- d. 10

39. Выберите соответствующую трактовку жеста судьи:

Выберите один ответ:

- a. конец партии или встречи
- b. спорный мяч
- c. смена сторон площадки
- d. судья не видел ошибку

40. Размеры игровой площадки в волейболе

Выберите один ответ:

- a. 16x9
- b. 12x6
- c. 16x8
- d. 18x9

Баскетбол.

1. Тыловая зона команды включает в себя:

- a) корзину соперников, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперников, боковыми линиями и внутренним краем центральной линии, ближайшим к корзине соперников;
- b) собственную корзину команды, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за собственной корзиной команды, боковыми линиями и центральной линией;
- в) собственную корзину команды, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за собственной корзиной команды, линией штрафного броска и линиями ограниченной зоны (трехсекундной трапеции), начинающимися на лицевой линии и заканчивающимися на внешнем крае линии штрафного броска;
- г) собственную корзину команды, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за собственной корзиной команды и трех очковой линией у собственной корзины.

2. Передовая зона команды включает в себя:

- a) корзину соперников, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперников, боковыми линиями и внутренним краем центральной линии, ближайшим к корзине соперника;
- b) собственную корзину команды, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за собственной корзиной команды, боковыми линиями и центральной линией;
- в) корзину соперников, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперников, линией штрафного броска и линиями ограниченной зоны (трехсекундной трапеции), начинающимися на лицевой линии за корзиной соперников и заканчивающимися на внешнем крае линии штрафного броска;
- г) корзину соперников, лицевую часть щита, и ту часть игровой площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперников и трех очковой линией у корзины соперников.

3. Любые препятствия, включая лиц, сидящих на скамейке команды, должны находиться на расстоянии не менее:

- a) четырех (4) метров от игровой площадки;

- б) трех (3) метров от игровой площадки;
 в) двух (2) метров от игровой площадки;
 г) пяти (5) метров от игровой площадки.
4. Центральная линия должна выступать за каждую боковую линию на:
 1. а) 12 см;
 б) 15 см;
 в) 10 см;
 г) 20 см.
5. Дальний край линии штрафного броска, нанесенной параллельно лицевой линии, находится на расстоянии:
 а) 6,00 м от внутреннего края лицевой линии;
 б) 5,80 м от внутреннего края лицевой линии;
 в) 4,60 м от внутреннего края лицевой линии;
 г) 3,95 м от внутреннего края лицевой линии.
6. Имеет ли право играть член команды, если его фамилия не была внесена в протокол перед началом игры?
 а) нет, не имеет;
 б) имеет, но только начиная со второй половины игры;
 в) имеет, но только с разрешения старшего судьи;
 г) имеет, но только с того момента, как его фамилия будет внесена в протокол во время остановки игры.
7. Из скольких членов команды, имеющих право играть должна состоять команда?
 2. а) из пятнадцати (15), включая капитана;
 б) из четырнадцати (14), включая капитана;
 в) не более чем из двенадцати (12), включая капитана;
 г) не более чем из пяти (5), включая капитана.
8. Сколько игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены?
 а) шесть (6) игроков;
 б) три (3) игрока;
 в) четыре (4) игрока;
 г) пять (5) игроков.
9. Игровая форма членов команды должна состоять:
 3. а) из маек и шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади (шорты не обязательно того же цвета, что и майки) или обтягивающих стрейч-комбинезонов; носков одного доминирующего цвета для всех игроков команды;
 б) из тренировочных костюмов одного доминирующего цвета;
 в) из маек и спортивных брюк доминирующего цвета;
 г) из манишек и спортивных трусов одного цвета.
10. Какие номера должны использовать команды на форме?
 4. а) игроки одной команды используют одинаковые номера;
 5. б) от 1 и далее;
 в) любые не повторяющиеся номера;
 г) 0 и 00, а также от 1 до 99.
11. Команды должны иметь не менее:
 а) двух (2) комплектов маек;
 б) трех (3) комплектов маек;
 в) двух (2) комплектов шорт;
 г) двух (2) комплектов носков.
12. Разрешается ли игрокам носить экипировку (предметы), которая может нанести травму другим игрокам?
 а) нет, это запрещено Правилами;
 б) да, разрешается;
 в) разрешается только в играх женских команд;
 г) разрешается только в играх мужских команд.
13. Когда капитан может в вежливой форме обращаться к судьям в течение игры для получения информации?
 а) только в то время, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены;
 б) только, когда мячом владеет команда соперников;
 в) когда он установит контроль над мячом;
 г) только после окончания игрового времени.
14. Засчитывается ли результативный бросок, произведённый в момент окончания игрового времени?
 а) нет, не засчитывается в любом случае;
 б) да, засчитывается, если бросковое движение начато до окончания игрового времени;
 в) да, засчитывается, если мяч вошёл в корзину до истечения игрового времени;
 г) да, засчитывается, если мяч покинул руки(-у) игрока, выполняющего бросок до сигнала об окончании игрового времени.
15. Когда начинается первый период?
 а) когда мяч правильно брошен из-за лицевой линии игроком команды, определенной по жребию;
 б) когда мяч покидает руку(-и) старшего судьи во время розыгрыша спорного броска;
 в) когда мяч правильно брошен из-за боковой линии игроком команды, определенной жребием;
 г) когда мяч правильно брошен из центрального круга игроком команды, определенным по жребию.
16. Мяч находится в полете при броске с игры. В это время судья дает свисток, или звучит сигнал игровых часов об окончании периода, или звучит сигнал устройства времени для броска:
 а) мяч становится «мертвым» и бросок не засчитывается, даже если он удачен;

- б) мяч не становится «мертвым» и бросок засчитывается, если он удачен;
 - в) возникает ситуация спорного броска;
 - г) возникает ситуация для протеста.
17. Игрок совершает фол на любом из соперников в тот момент, когда мяч контролируется соперником, который находится в процессе броска с игры:
- а) судья должен зафиксировать фол, бросок с игры не должен быть засчитан, если мяч покинул руку(-и) после свистка;
 - б) судья должен назначить фол, результативный бросок должен быть засчитан, если игрок заканчивает свой бросок непрерывным движением, которое началось прежде, чем произошел фол;
 - в) результативный бросок не должен быть засчитан, если фол совершается на игроке, не владеющем мячом;
 - г) результативный бросок не должен быть засчитан, если фол совершается на игроке с мячом.
18. Засчитывается ли попадание, если после того, как судья дал свисток при любом нарушении сделано новое бросковое движение?
- а) да, засчитывается, если игрок добывает мяч в одном прыжке;
 - б) да, засчитывается, если Правила нарушены игроком команды соперников;
 - в) нет, не засчитывается ни при каких обстоятельствах;
 - г) да, засчитывается, если бросок выполняется из трехочковой зоны.
19. Во время непрерывного движения игрока, находящегося в процесс броска, звучит сигнал игровых часов об окончании периода либо сигнал устройства времени для броска. Мяч попадает в корзину:
- а) попадание засчитывается;
 - б) попадание засчитывается, если процесс броска был начат до звукового сигнала; в) попадание не засчитывается
 - г) возникает ситуация спорного броска.
20. Когда игрок находится в воздухе после прыжка, его местонахождение определяется:
21. а) по проекции стоп на игровую площадку;
- б) по проекции головы и корпуса на игровую площадку;
 - в) по тому месту, где игрок приземлится;
 - г) по тому месту, где игрок в последний раз перед прыжком коснулся пола.

Гандбол.

1. Игра не может начаться, если на площадке:
- а) 7 игроков
 - б) 5 игроков
 - в) 8 игроков
 - г) 6 игроков
2. Линия замены находится на:
- а) 3,5 м от средней линии
 - б) 4 м от средней линии
 - в) 4,5 м от средней линии
 - г) 5 м от средней линии
3. Состав судейской коллегии:
- а) 2
 - б) 3
 - в) 4
 - г) 5
4. Гол, забитый с броска от ворот:
- а) засчитывается
 - б) не засчитывается
 - в) засчитывается, если коснется соперника
 - г) засчитывается, если коснется вратаря
5. Тренер удаляется с площадки за:
- а) 1 предупреждение
 - б) 2 предупреждение
 - в) 3 предупреждение
6. Игра заканчивается, если в команде осталось:
- а) 5 игроков
 - б) 4 игрока
 - в) 3 игрока
 - г) 2 игрока
7. Вратаря не может заменить:
- а) другой вратарь
 - б) любой игрок команды
 - в) тренер
8. Штрафной бросок выполняется с:
- а) 6 метров
 - б) 7 метров
 - в) 8 метров
 - г) 9 метров
9. Вес женского мяча составляет:
- а) 300г

- б) 200г
 - в) 325г
 - г) 450г
10. Покрытие площадки может быть:
- а) земляное
 - б) травяное
 - в) деревянное
 - г) бетон
11. Игрок может получить:
- а) 1 предупреждение
 - б) 2 предупреждения
 - в) 3 предупреждения
 - г) 4 предупреждения
12. Сколько раз происходит замена игроков?
- а) 1
 - б) 2
 - в) 3
 - г) неограниченное количество раз
13. Игрок не может делать с мячом:
- а) 1 шаг
 - б) 2 шага
 - в) 3 шага
 - г) 4 шага
14. Гол, забитый с углового:
- а) засчитывается
 - б) не засчитывается
 - в) засчитывается, если коснется игрока
 - г) засчитывается, если забит в свои ворота
15. Игрок удаляется до конца игры за:
- а) 1 удаление
 - б) 2 удаления
 - в) 3 удаления
 - г) 4 удаления
16. Перерыв длится:
- а) 1 мин.
 - б) 5 мин.
 - в) 10 мин.
 - г) 20 мин.
17. При пробитии 7-ми метрового броска вратарь не имеет право выйти на расстояние:
- а) 2 м.
 - б) 3 м.
 - в) 4 м.
 - г) 1 м
18. Поперечное сечение штанги ворот составляет:
- а) 8 см
 - б) 9 см
 - в) 10 см
 - г) 11 см
19. Ширина стандартной гандбольной площадки?
- а) 26 м;
 - б) 20 м;
 - в) 15 м;
 - г) 28 м.
20. Высота ворот?
- а) 200 см;
 - б) 220 см;
 - в) 210 см;
 - г) 180 см.
21. Вес мяча для мужского гандбола?
- а) 567 гр - 650 гр;
 - б) 480 гр - 490 гр;
 - в) 425 гр- 475 гр;
 - г) 720 гр - 700 гр.
22. Длина ворот?
- а) 250 см;
 - б) 320 см;
 - в) 300 см;
 - г) 290 см.

23. Вес мяча для женского гандбола?

- а) 425 гр - 475 гр;
- б) 325 гр – 375 гр;
- в) 455 гр - 505 гр;
- г) 600 гр - 650 гр.

24. На сколько минут удаляется игрок с площадки?

- а) 1 мин;
- б) 2 мин;
- в) 4 мин;
- г) 5 мин.

25. Сколько замен может произвести команда в течение 1 периода?

- а) 5 замен;
- б) 2 замены;
- в) 4 замены;
- г) неограниченное кол-во.

26. Общая продолжительность основного времени игры?

- а) 30 мин;
- б) 50 мин;
- в) 40 мин;
- г) 60 мин.

27. Количество тайм - аутов в основное время игры?

- а) 4;
- б) 3;
- в) 2;
- г) 1.

28. Сколько длится один тайм – аут?

- а) 5 мин;
- б) 2 мин;
- в) 1 мин;
- г) 30 сек.

29. Каково расстояние от ворот до линии штрафного броска:

- а) 4 м
- б) 5 м
- в) 6 м
- г) 7 м

30. На каком расстоянии от ворот находится линия площади ворот?

- а) 4 м.
- б) 6 м.
- в) 7 м.
- г) 5 м.

31. Ширина линии ворот?

- а) 5 см.
- б) 8 см.
- в) 10 см.
- г) 12 см.

32. Ширина линии гандбольной площадки?

- а) 5 см;
- б) 3 см;
- в) 10 см;
- г) 7,5 см.

33. В обязанности секретаря входит:

- а) вести протокол;
- б) решать спорные вопросы во время игры;
- в) судить в поле;
- г) производить замену.

34. В обязанности судьи входит:

- а) вести протокол;
- б) решать спорные вопросы во время игры;
- в) судить в поле;
- г) производить замену.

35. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой;
- б) вводом мяча из-за боковой линии;
- в) спорным броском;
- г) броском по воротам.

36. Что происходит при равном счете после двух периодов в гандболе?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;

- в) матч переигрывается на следующий день;
г) матч заканчивается.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические задания.
Тестовые задания.
Устный опрос.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

1. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник / С.В. Алексеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 672 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97544> (дата обращения: 03.10.2019).
2. Гивер, Н.Е. Организация и судейство соревнований по гандболу: метод. рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф. Бура. — Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2008. — 43 с. — ISBN 978-985-515-019-1
3. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : учебное пособие / В. П. Губа. - Москва : Спорт-Человек, 2019. - 192 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/122280><https://e.lanbook.com/img/cover/book/122280.jpg>. - ISBN 978-5-9500184-1-1.
4. Дмитриев Ф.Б. и др. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей : методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / Под ред. И.К. Латыпова, Ф.Б. Дмитриева. - М. : ООО "Издательский Центр "Наука", 2014. - 72 с. - ISBN 978-5-9999-2077-5. - Текст : непосредственный.
5. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнований [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Уфа, 2007. – 152 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/42363>
6. Ионов, А.А. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу : учебное пособие / Ионов А.А., Ю.П. Денисенко, Н. Н. Софронов. - Набережные Челны : Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2010. - 190 с. - Б. ц. - Текст : непосредственный
7. Правила вида спорта «гандбол» (утв. приказом Минспорта России от 09.03.2023 № 152, ред. от 05.02.2024). – М.: Мин спорт РФ, 2024. – 120 с.

Дополнительная литература:

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований // Электронно-библиотечная система Лань. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107586> (дата обращения: 24.12.2025).
2. Зуев, В. Н. Спортивный арбитр [Текст] : учебное пособие / В. Н. Зуев. - М. : Советский спорт, 204. - 394 с.
3. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований [Текст] : учебное пособие / А. А. Красников. - М. : Физическая культура, 2005. - 204 с.
4. Профессиональные стандарты: Сборник 2: Руководитель, педагог, спортивный судья : документы и методические материалы. - М. : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-17-6 : 487.00 р. - Текст : непосредственный.
5. Чернова, С. В. Баскетбол. Подготовка судей / С. В. Чернова. - М. : Физическая культура, 2009. - 256 с. - ISBN 978-5-9746-0127-9 : 454.00 р. - Текст : непосредственный.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.2	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.3	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2024). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Волейбол
7.2	1. Спортивный зал (385,5 м2), 2 раздевалки (2х45 м2).
7.3	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), переносные стойки, сетка.
7.4	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.5	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.6	5. ЖК телевизор LG 55In549e.
7.7	6. Магнитный макет волейбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.8	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.9	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.10	Баскетбол
7.11	1. Спортивный зал (771 м2), 2 раздевалки (2х45 м2) .
7.12	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), кольцо + щит (4 стационарных, 2 переносных).
7.13	3. Учебно-методическая аудитория (34,2 м2).
7.14	4. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.15	5. ЖК телевизор LG 55In549e.
7.16	6. Магнитный макет баскетбольного поля с фишками (1 шт.): для наглядного рассмотрения тактических схем и расстановок.
7.17	7. Стенды (1 шт.): для обеспечения наглядности методического материала.
7.18	8. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.

7.19	Гандбол
7.20	1. Спортивный зал (924 м2), 2 раздевалки (2х20 м2) .
7.21	2. Инвентарь: мячи (20 шт.), манишки (10 шт. 2 цвета), фишки (20 шт.), конусы (20 шт.), ворота 2 шт. (3х2).
7.22	3. Тренерская (5 м2).
7.23	
7.24	С303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.25	
7.26	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.27	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.28	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;
7.29	- читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.30	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости– оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет с оценкой может проводиться в форме ответа на вопросы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины
Особенности научно-исследовательской
деятельности в избранном виде спорта

Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики волейбола и баскетбола		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			зачеты 8
аудиторные занятия	45		
самостоятельная работа	63		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	13		11 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	4	4	6	6	10	10
Индивидуальные занятия	1	1			1	1
Методические занятия	20	20	16	16	36	36
Итого ауд.	25	25	22	22	47	47
Контактная работа	25	25	22	22	47	47
Сам. работа	11	11	50	50	61	61
Итого	36	36	72	72	108	108

Автор (ы) программы:

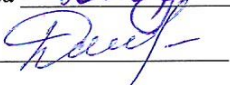
к.б.н., Хайруллин Ранис Рафакатович



к.п.н. Емельянова Юлия Николаевна



к.п.н. Данилова Галина Рауфовна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Коновалов И.Е.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование у обучающихся готовности к самостоятельному проведению научных исследований, направленных на оценку и повышение эффективности тренировочного и соревновательного процесса в конкретном виде спорта, с опорой на современные методы научного анализа и методологию спортивной науки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Теория и методика физической культуры	
2.1.2	Учебная практика: тренерская	
2.1.3	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-15: Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-15.1: Проводит научные исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта.

Уметь:

Выбирать тесты по виду спорта для проведения целевого тестирования занимающихся в условиях соревновательной деятельности с учетом изменяющихся условий;
Производить анализ показателей прироста физических качеств, данных личного учета, аналитических данных педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений.

Владеть:

Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений).

ОПК-15.2: Определяет эффективность используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам.

Владеть:

Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях

ОПК-15.3: Пользуется поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми системами в области физической культуры и спорта

Знать:

Технология работы с поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта.

Уметь:

Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы;
Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта.

ОПК-15.4: Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными техническими устройствами

Знать:

Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры.

Уметь:

Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами.

ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

ПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной и спортивной практике

Уметь:

Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1			
1.1	Основы научной деятельности в игровых видах спорта. Разработка основных положений научного аппарата. Основные характеристики и логика педагогических исследований. Методы педагогических исследований. Методы исследования в спортивных играх. Контрольные упражнения и тесты, используемые в спортивных играх. /Тема/	7	0	
1.2	Основы научной деятельности в игровых видах спорта. 1. Наука как сфера человеческой деятельности. 2. Сущность научного исследования. 3. Роль и значение методологии в науке. 4. Методы и методика составные части научной деятельности. /Лек/	7	2	ОПК-15.1-31
1.3	Разработка основных положений научного аппарата. 1. Основные правила раскрытия актуальности темы. 2. Основные требования и правила формулирования научного аппарата исследования. 3. Выявление проблемы, постановка цели, определение объекта и предмета, формулирование гипотезы, избрание актуальных задач. /Лек/	7	2	ОПК-15.1-31 ОПК-15.3-31
1.4	Разработка основных положений научного аппарата 1. Основные правила раскрытия актуальности темы. 2. Основные требования и правила формулирования научного аппарата исследования. /Мет/	7	4	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1
1.5	Основные характеристики и логика построения педагогических исследований 1. Выбор направления научного исследования. 2. Определение темы, объекта и предмета исследования, 3. Определение цели и задач исследования, выдвижение рабочей гипотезы. 4. Актуальность исследования. /Мет/	7	4	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-В1

1.6	Методы педагогических исследований 1. Типы и группы методов исследования. 2. Методы, используемые в научных исследованиях по спортивным играм. 3. Стадии научного исследования. /Мет/	7	4	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1 ОПК-15.2-В1
1.7	Методы исследования в спортивных играх 1. Характеристика методов исследований. 2. Выбор методов исследования. 3. Требования к надежности, валидности и чувствительности применяемых методик. 4. Требования к процедуре тестирования. /Мет/	7	4	ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1 ОПК-15.2-В1 ПК-1.4-У1
1.8	Контрольные упражнения и тесты, используемые в спортивных играх 1. Основные направления проведения контрольных тестов 2. Тесты исследования морфофункционального состояния 3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности. 4. Контрольные тесты для оценки технической подготовленности. /Мет/	7	4	ОПК-15.1-У1 ОПК-15.4-У1 ПК-1.4-У1
1.9	Провести первичные тестирования. /ИЗ/	7	1	ОПК-15.1-У1 ОПК-15.4-У1
1.10	Самостоятельная работа по подготовке глав ВКР. /Ср/	7	11	ОПК-15.1-З1 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1 ОПК-15.2-В1 ОПК-15.3-З1 ОПК-15.3-У1 ОПК-15.4-З1 ОПК-15.4-У1 ПК-1.4-У1
	Раздел 2. Модуль 2			
2.1	Педагогический эксперимент и наблюдение. Подготовка выпускной квалификационной работы. Методы математической статистики. Обработка результатов научного исследования. Оформление табличного и иллюстративного материала. /Тема/	8	0	
2.2	Педагогический эксперимент и наблюдение. 1. Сущность педагогического эксперимента. 2. Виды педагогических экспериментов. 3. Основные правила проведения педагогического эксперимента. 4. Сущность педагогического наблюдения. 5. Виды педагогического наблюдения. /Лек/	8	2	ОПК-15.1-З1 ОПК-15.3-З1 ОПК-15.4-З1

2.3	Подготовка выпускной квалификационной работы 1. Роль и предназначение выпускной квалификационной работы. 2. Требования к выпускной квалификационной работе. 3. Структура выпускной квалификационной работы. /Лек/	8	4	ОПК-15.1-31 ОПК-15.3-31 ОПК-15.4-31
2.4	Педагогический эксперимент и наблюдение 1. Сущность педагогического эксперимента. 2. Виды педагогических экспериментов. 3. Основные правила проведения педагогического эксперимента. 4. Сущность педагогического наблюдения. 5. Виды педагогического наблюдения. /Мет/	8	2	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-В1 ОПК-15.3-31 ОПК-15.3-У1
2.5	Подготовка выпускной квалификационной работы 1. Роль и предназначение выпускной квалификационной работы. 2. Требования к выпускной квалификационной работе. Структура выпускной квалификационной работы. /Мет/	8	4	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1 ОПК-15.2-В1 ОПК-15.3-31 ОПК-15.3-У1
2.6	Методы математической статистики 1. Основные виды измерительных шкал. 2. Применение методов исследования. 3. Подбор критериев оценки достоверности различий. /Мет/	8	2	ОПК-15.3-31 ОПК-15.3-У1 ОПК-15.4-31 ОПК-15.4-У1
2.7	Обработка результатов научного исследования 1. Обработка результатов исследования методами математической статистики. 2. Описательная статистика. 3. Сравнение средних. 4. Проверка гипотезы о равенстве двух средних. 5. Взаимосвязь результатов исследования. 6. Степень достоверности статистических показателей. 7. Метод экспертных оценок. 8. Технология написания третьей главы. /Мет/	8	4	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1 ОПК-15.2-В1 ОПК-15.4-У1 ПК-1.4-У1
2.8	Оформление табличного и иллюстративного материала План занятия: 1. Общие требования. Предоставление отдельных видов текстового материала. 3. Оформление цифровой информации и иллюстративного материала. 4. Библиографическое описание использованных литературных источников. /Мет/	8	2	ОПК-15.3-31 ОПК-15.3-У1

2.9	Особенности подготовки к защите и процедура защиты квалификационной работы 1. Предварительное рассмотрение работы на кафедре и ее подготовки к итоговой аттестации. 2. Процедура публичной защиты квалификационной работы. 3. Подготовка доклада и презентации работы. /Мет/	8	2	ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1 ОПК-15.2-В1
2.10	Самостоятельная работа по написанию и подготовки к защите ВКР. /Ср/	8	50	ОПК-15.1-31 ОПК-15.1-У1 ОПК-15.1-В1 ОПК-15.2-У1 ОПК-15.2-В1 ОПК-15.3-31 ОПК-15.3-У1 ОПК-15.4-31 ОПК-15.4-У1 ПК-1.4-У1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для промежуточной аттестации:

1. Дать определение понятиям - наука, методология науки, методика, раскрыть их содержание.
2. Определение актуальности исследований (на примере темы собственной научной работы).
3. Научная новизна и практическая значимость научной работы.
4. Формирование проблемы исследования.
5. Определение цели и формулировка гипотезы.
6. Объект и предмет исследования, их отличия.
7. Постановка задач и определение адекватных методов научных исследований.
8. Методы научных исследований.
9. Педагогические методы научных исследований.
10. Изучение и анализ научно-методической литературы.
11. Педагогическое наблюдение.
12. Опрос, беседа, интервью, анкетирование.
13. Педагогический эксперимент.
14. Тестирование (назначение, краткая характеристика).
15. Математико-статистические методы научных исследований.
16. Медико-биологические методы научных исследований.
17. Анализ, обобщение и обсуждение результатов исследования.
18. Формулирование выводов и практических результатов;
19. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
20. Структура научно-исследовательской работы (оглавление, главы, разделы, подразделы).
21. Сбор, систематизация и обработка материалов исследования; подготовка таблиц и рисунков. Работа по анализу данных в Microsoft Excel;
22. Требования к подготовке и защите квалификационной работы. Оформление работы в Microsoft Word; Microsoft Point;
23. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебники и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада). Ссылки, цитаты, сноски.
24. Оформление результатов научных исследований (тезисы, статьи, доклады).
25. Методика комплексной оценки физической подготовленности в ИВС.
26. Методы оценки показателей силовых способностей игроков.
27. Методы оценки показателей быстроты в ИВС.
28. Методы оценки показателей скоростно-силовых способностей игроков;
29. Методы оценки показателей выносливости игроков;
30. Методы оценки показателей гибкости.
31. Методы оценки показателей координационных способностей в ИВС.
32. Методы оценки физического развития игроков на различных этапах подготовки.
33. Методы оценки показателей технической подготовленности игроков на различных этапах подготовки.

34. Методы оценки показателей психологической подготовленности в ИВС.
35. Требования ФССП к физической подготовленности игроков на начальном этапе подготовки;
36. Требования ФССП к физической подготовленности игроков на этапе спортивной специализации;
37. Требования ФССП к физической подготовленности игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства;
38. Оформление результатов оценки физической подготовленности в ИВС (составить комплекс тестов).
39. Оформление результатов оценки функциональной подготовленности в ИВС (составить комплекс функциональных проб и тестов).
40. Оформление результатов оценки технико-тактической подготовленности в ИВС (составить протокол наблюдений за игрой).

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

1. Дать определение понятиям - наука, методология науки, методика, раскрыть их содержание.
2. Определение актуальности исследований (на примере темы собственной научной работы).
3. Научная новизна и практическая значимость научной работы.
4. Формирование проблемы исследования.
5. Определение цели и формулировка гипотезы.
6. Объект и предмет исследования, их отличия.
7. Постановка задач и определение адекватных методов научных исследований.
8. Методы научных исследований.
9. Педагогические методы научных исследований.
10. Изучение и анализ научно-методической литературы.
11. Педагогическое наблюдение.
12. Опрос, беседа, интервью, анкетирование.
13. Педагогический эксперимент.
14. Тестирование (назначение, краткая характеристика).
15. Математико-статистические методы научных исследований.
16. Медико-биологические методы научных исследований.
17. Анализ, обобщение и обсуждение результатов исследования.
18. Формулирование выводов и практических результатов;
19. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
20. Структура научно-исследовательской работы (оглавление, главы, разделы, подразделы).
21. Сбор, систематизация и обработка материалов исследования; подготовка таблиц и рисунков. Работа по анализу данных в Microsoft Excel;
22. Требования к подготовке и защите квалификационной работы. Оформление работы в Microsoft Word; Microsoft Point;
23. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада). Ссылки, цитаты, сноски.
24. Оформление результатов научных исследований (тезисы, статьи, доклады).
25. Методика комплексной оценки физической подготовленности в ИВС.
26. Методы оценки показателей силовых способностей игроков.
27. Методы оценки показателей быстроты в ИВС.
28. Методы оценки показателей скоростно-силовых способностей игроков;
29. Методы оценки показателей выносливости игроков;
30. Методы оценки показателей гибкости.
31. Методы оценки показателей координационных способностей в ИВС.
32. Методы оценки физического развития игроков на различных этапах подготовки.
33. Методы оценки показателей технической подготовленности игроков на различных этапах подготовки.
34. Методы оценки показателей психологической подготовленности в ИВС.
35. Требования ФССП к физической подготовленности игроков на начальном этапе подготовки;
36. Требования ФССП к физической подготовленности игроков на этапе спортивной специализации;
37. Требования ФССП к физической подготовленности игроков на этапе совершенствования спортивного мастерства;
38. Оформление результатов оценки физической подготовленности в ИВС (составить комплекс тестов).
39. Оформление результатов оценки функциональной подготовленности в ИВС (составить комплекс функциональных проб и тестов).
40. Оформление результатов оценки технико-тактической подготовленности в ИВС (составить протокол наблюдений за игрой).

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические задания.
Тестовые задания.
Устный опрос.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины
6.3.1.2	Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/ (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.3	MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.4	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.5	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софттрешения» №470 от 01.01.2016).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Сайты:
6.3.2.2	1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: https://e.lanbook.com/book (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.3	2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: https://urait.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный
6.3.2.4	3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: https://elibrary.ru (дата обращения 28.08.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
6.3.2.5	4. Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма : сайт. – URL: https://unifirst.ru/ (дата обращения 28.08.2024). – Текст электронный.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Учебно-метод. аудитория (34,2 м2).
7.2	2. Персональный компьютер ICL RAY, мышь, клавиатура, доступ к Интернету.
7.3	3. ЖК телевизор LG 55ln549e (1 шт.): для презентаций лекционного материала, просмотра и видеоанализа тренировочного и соревновательного процесса.
7.4	4. Читальный зал (1130,42 м2). Инфомат ЭСБУС.
7.5	Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
7.6	- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
7.7	- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ кИнтернет ресурсам;
7.8	- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
7.9	Обучающиеся инвалиды и лица с ОВЗ обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля; для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
7.10	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости– оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение

периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Ситуационная задача – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Зачет может проводиться в форме ответа на вопросы.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

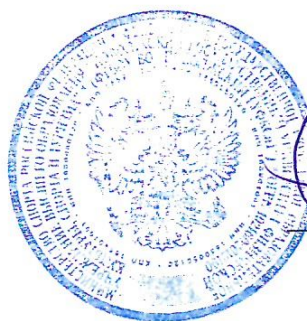
Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиЦТ
 А.В. Павлова
 22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины **Видеоанализ в спорте**

Закреплена за кафедрой

Кафедра информационных систем и фиджитал спорта

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 4

аудиторные занятия

50

самостоятельная работа

22

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Недель	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Практические	38	38	38	38
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	22	22	22	22
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Фаткуллов Ильнур Рафкатович; к.ф.-м.н., Доц., Мифтахов Рустем Фаридович; Ситдилов Алмаз Муллаянович

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой И.о. Любягина О.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у студентов системное понимание методологии и практически применения технологий видеоанализа в спорте, подготовив их к применению этих инструментов для объективной оценки спортивной деятельности, повышения эффективности тренировочного процесса и поддержки принятия тактических решений в различных видах спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности**

ОПК-8.3:Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности

Знать:

Этические нормы и психологические приемы подачи видеoinформации спортсменам (акцент на решениях, а не ошибках; использование позитивных примеров).

Уметь:

Организовывать процесс видеосъемки на выездных соревнованиях (работа с автономным оборудованием, питанием, архивацией).

Владеть:

Навык базового видеомонтажа (обрезка, склейка, наложение текстовой метки) в простом редакторе.

ОПК-9: Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся

ОПК-9.1:Анализирует соревновательную деятельность

Знать:

Знать об особенностях использования видеоанализа при проведении анализа соревновательной деятельности

Уметь:

Создавать дидактические видеоматериалы с графическими пометками (стрелки, зоны, паузы) для разбора со спортсменами.

Владеть:

Навык использования инструментов рисования и аннотирования в программах видеоанализа (например, «карандаш», «стрелка», «замедление»).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Видеоанализ в спорте						
1.1	Изучение основ обработки видео. Использование возможностей программы Kinovea для видеоанализа /Тема/	4	0				
1.2	Обработка видеоизображений. Программное обеспечение для видеоанализа движений /Лек/	4	2	ОПК-8.3-31 ОПК-9.1-31			
1.3	Биомеханический анализ спортивных движений человека. /Лек/	4	2	ОПК-8.3-31 ОПК-9.1-31			
1.4	Изучение основных возможностей программ Kinovea /Лек/	4	4	ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-31			

1.5	Изучение основ работы с программой Kinovea /Пр/	4	4	ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.6	Работа с фрагментами видеороликов и добавление графических элементов в видеофрагмент /Пр/	4	4	ОПК-8.3-У1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.7	Изучение возможностей программы для измерения расстояния и скорости в видеороликах /Пр/	4	4	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1			
1.8	Изучение возможностей программы при параллельном изучении двух видео /Пр/	4	6	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.9	Изучение возможностей программы при измерении промежутков времени в видеофрагментах /Пр/	4	4	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1			
1.10	Изучение возможностей количественного анализа в видеофрагментах (измерение расстояния до элемента и параметров элемента) /Пр/	4	6	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.11	Изучение основных возможностей программ Kinovea /Ср/	4	4	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-З1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.12	Изучение возможностей программы для измерения расстояния и скорости в видеороликах /Ср/	4	4	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-З1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.13	Изучение возможностей количественного анализа в видеофрагментах (измерение расстояния до элемента и параметров элемента) /Ср/	4	4	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.14	Биомеханический анализ спортивных движений человека. /Ср/	4	2	ОПК-8.3-З1 ОПК-8.3-У1			
1.15	Изучение основных возможностей Longomatch при организации анализа видеофрагментов /Тема/	4	0				
1.16	Изучение основ работы с программой Longomatch. /Лек/	4	4	ОПК-8.3-З1 ОПК-9.1-З1			
1.17	Работа с основными элементами программы Longomatch. /Пр/	4	6	ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1			
1.18	Подготовка программы для анализа по различным видам спорта /Пр/	4	4	ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-З1 ОПК-9.1-У1			

1.19	Работа с основными элементами программы Longomatch. /Ср/	4	8	ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-9.1-У1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Письменный или устный опрос

1. Современные компьютерные программы видеоанализа. Краткая характеристика.
2. Основные возможности и элементы программы Kinovea.
3. Основные возможности загрузки видео в программе Kinovea.
4. Что такое рабочая область в программе Kinovea. Опишите ее устройство и основные панели.
5. Каким образом осуществляется захват и воспроизведение видеоклипов в программе Kinovea?
6. Как сохранить только видео или только главные кадры в обработанном видео?
7. Как производится добавление графики в видеофрагмент в программе Kinovea?
8. Каким образом производится отслеживание объектов или их движение на видео?
9. Как создается траектория при движении в программе Kinovea?
10. Опишите основные панели инструментов программы Longo Match.
11. Как происходит разбиение игры по ключевым элементам анализа в программе Longo Match?
12. Как происходит группирование событий по категориям анализа в программе Longo Match?
13. Как редактировать свойства событий в программе Longo Match?
14. Каким образом добавляются примечания к событиям в программе Longo Match?
15. Каким образом работать с временной шкалой в программе Longo Match?
16. Опишите порядок использования зональных меток в программе Longo Match.
17. Как создается новый список воспроизведения в программе Longo Match?
18. Как происходит экспортирование списка воспроизведения в новый видеофайл в программе Longo Match?
19. Современные форматы видео.
20. Характеристика форматов видеофайлов.
21. Применение видеоанализа в физической культуре и спорте.
22. Понятие видеоанализа. Направления использования видеоанализа в спорте
23. Использование видео в учебно-тренировочного процесса
24. История развития видеоанализа.
25. Фотофиниш.
26. Видеоповтор
27. Особенности съемки видео для проведение анализа.
28. Основные функции программного обеспечения для видеоанализа
29. Графический интерфейс программы Kinovea.
30. Структура видео-аналитического отдела

Тестовые вопросы

1. В программе Kinovea на экран можно установить:

- Ключевые изображения управления
- Ключевые поля
- Ключевой код активации
- Ключи

2. Программа Kinovea предназначена для:

- спортсменов, тренеров и медицинских работников;
- программистов, кинорежиссёров
- бизнесменов, кинооператоров

3. Данный инструмент позволяет

- Добавить изображение ключа
- Добавить текстовую метку и отредактировать ее
- Добавить свободный рисунок
- Измерить угол

4. Данный инструмент позволяет

- Добавить изображение ключа
- Добавить текстовую метку и отредактировать ее
- Добавить свободный рисунок
- Измерить угол

5. Данный инструмент позволяет

- Добавить изображение ключа
- Добавить текстовую метку и отредактировать ее
- Добавить свободный рисунок
- Измерить угол

6. AVI-это

- Наиболее ресурсоемкий формат, с наибольшей потерей данных
- Наиболее ресурсоемкий формат, с минимальной потерей данных.

7. Для чего назначен следующий инструмент

- Сохранение последовательности снимков
- Сохранить видео
- Сохранить ряд ключевых кадров с паузами
- Сохранить видео с паузами на ключевых кадрах

8. Как расшифровывается MPEG?

- Moving Picture Expert Group
- Moving Picture Expert
- Audio Video Interleave

9. Формат файлов, используемый для передачи видео через интернет. Используются такими сервисами, как YouTube, Google Video, RuTube.BY, Mybu, Obivu и др.

- FLV
- AVI
- MOV
- WMV

10. Надпись в фильме

- название фильма
- титры
- вступительные титры
- заключительные титры

11. В каких файлах форматов видеоинформация может храниться?

- AVI и MPEG
- Только AVI
- Только MPEG

12. Что такое AVI

- Формат, предназначенный для сжатия звуковых и видеофайлов для загрузки или пересылки.
- Формат несжатого видео.

13. Для чего назначен следующий инструмент

- Сохранение последовательности снимков
- Сохранить видео
- Сохранить ряд ключевых кадров с паузами
- Сохранить видео с паузами на ключевых кадрах

14. Какую информацию несут сигналы в видеокамере?

- О яркости
- О цветности отдельных участков изображения
- О яркости и цветности отдельных участков изображения

15. Когда говорят о видеозаписи, прежде всего, имеют в виду:

- Движущееся изображение на экране телевизора или звуковую волну с меняющейся амплитудой и частотой;
- Движущееся изображение на экране телевизора;
- Звуковую волну с меняющейся амплитудой и частотой.

16. Компьютерную технологию хранения, воспроизведения и обработки динамических изображений, снятых с помощью кино- или видеокамер, а также принятых по каналам телевидения или Интернет-каналам и сохраненных в виде фильма в цифровом формате на компьютерных носителях называют

- Цифровым видео
- компьютерным видео
- видео

17. Видеопоток - это

- процесс передачи видеоданных на устройство вывода во время демонстрации фильма
- показывает количество обрабатываемых бит видеоинформации за одну секунду времени

- характеристика призванная оценить качество обработанного видео в сравнении с оригиналом и определяющаяся совокупностью значений разрешения
- количество кадров сменяется за секунду. кадров сменяется за секунду.

18. Время отставания в LongoMatch- это

- Количество времени, прибавляемое к событию с момента его кодирования с целью определения времени остановки
- Количество времени, отнимаемое от события с момента его кодирования с целью определения его начального времени
- Особый тип события, во время которого игрок штрафуются

19. Какой функции в LongoMatch не существует?

- Редактор шаблонов
- Менеджер проектов
- Временная шкала
- Редактор формул

20. Верно ли следующее выражение: «LongoMatch обеспечивает поддержку списков воспроизведения, как простого способа создания презентаций с использованием моментов из разных игр».

- да
- нет

21. Какой кнопки на панели инструментов LongoMatch не существует?

- Кнопка «Событие»
- Кнопка «Таймер»
- Кнопка «Метка»
- Кнопка «Маркер»

22. Можно ли на панели инструментов программы LongoMatch изменять, добавлять инструменты?

- Да
- Нет

23. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутке

- Маркер для секундомера
- Маркер для точки синхронизации
- Маркер для отслеживания пути
- Маркер для ключевых изображений

24. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутки

- Маркер для секундомера
- Маркер для точки синхронизации
- Маркер для отслеживания пути
- Маркер для ключевых изображений

25. Что обозначает следующий маркер на полосе прокрутки

- Маркер для секундомера
- Маркер для точки синхронизации
- Маркер для отслеживания пути
- Маркер для ключевых изображений

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.5. Рейтинг-план дисциплины

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1 1С. Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025

6.3.1.2 Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016

6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	A 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	A 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	A 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	A 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	A 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.8	D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.
7.9	D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.10	D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.11	D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.12	D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.13	
7.14	B202A - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
7.15	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
7.17	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.18	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.19	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.20	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.21	D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.22	D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.
7.23	D206 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.24	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.25	D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий

7.26	D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.27	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.28	D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.29	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.30	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.31	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.32	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.33	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.34	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.35	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
7.36	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.37	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.38	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.39	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.40	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.41	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.42	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.43	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.44	E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.45	E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.46	E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.47	E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету
7.48	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.49	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.50	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.51	E503 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, Моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), Головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), Блок интерфейсов для стола;

7.52	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.53	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.54	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.55	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.56	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.57	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.58	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.59	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.60	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.61	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.62	E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.63	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.64	E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий
7.65	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.66	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.67	
7.68	Операционная система специального назначения Astra Linux Special Edition уровень защиты «Максимальный» («Смоленск») РУСБ.10015-01 (ФСТЭК) для рабочей станции (Соглашение А-2024-7120-ВУЗ-С)
7.69	Учебная версия программы для ЭВМ «система автоматизации гостиниц «Эдельвейс». Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015 года.
7.70	Программное обеспечение САМО Турагент» для учебных заведений. Сублицензионный договор с ООО «САМО Плюс» № 200 от 23.11.2020 года.
7.71	Программное обеспечение TrevellLine: Platform. Сублицензионный договор с ООО «Тревел Лайн Системс» №5 от 10.03.2025 года.
7.72	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Обучающимся необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

8.2. Рекомендации по подготовке к семинарскому (практическому) занятию

Важной составной частью учебного процесса в Университете являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают магистрантам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая

литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает обучающимся быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать обучающимся страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) решение практических заданий;
- 4) выполнение кейс-задач;
- 5) выполнение контрольных работ и тестовых заданий;
- 6) заслушивание докладов с презентациями

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию обучающиеся повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.

2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.

3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда обучающиеся готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике. Расширению и углублению знаний также способствует подготовка магистрантами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех обучающихся по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1-й - организационный;
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивая подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Обучающимся следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Обучающимся, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изученной на занятии. Обучающиеся, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

8.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



Рабочая программа дисциплины **Социальная адаптация в условиях профессиональной деятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол), Спортивная подготовка в командно-спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол)		
Квалификация	Тренер по виду спорта. Преподаватель.		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 4	
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10
Практические	22	22	22	22
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.псх.н., Доц., Сумина Наталья Евгеньевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9



Зав. кафедрой Парфенова Л.А.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Сформировать у студентов комплекс знаний, умений и навыков, необходимых для успешной социальной адаптации в образовательной, профессиональной и социальной среде, а также подготовить их к эффективной деятельности с различными группами людей, в том числе с особыми потребностями.
1.2	Развить понимание механизмов и факторов социальной адаптации в контексте профессиональной деятельности;
1.3	сформировать коммуникативные умения и навыки межличностного взаимодействия;
1.4	изучить стратегии преодоления профессиональных и социальных трудностей, стрессов и конфликтов;
1.5	подготовка к созданию инклюзивной среды и работы с различными категориями клиентов, в том числе с особыми потребностями

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Адаптивная физическая культура
2.2.2	Психология физической культуры и спорта

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения	
ОПК-6.3:Проводит профилактику негативного социального поведения	

Знать: Психологические основы социального поведения: понимание причин и условий возникновения негативного поведения. Особенности поведения лиц с ОВЗ: знание особенностей адаптации, коммуникации и поведения людей с различными видами ограничений здоровья. Методы и программы профилактики негативных проявлений: инновационные подходы, программы профилактики и реабилитации. Профилактика и коррекция отклоняющихся форм поведения: методы выявления и вмешательства.	
Уметь: Диагностировать признаки негативного поведения и риски среди лиц с ОВЗ. Разрабатывать и реализовать профилактические программы и мероприятия. Коммуницировать с лицами с ОВЗ, их семьями и коллегами для обеспечения профилактической работы. Проводить обучающие и просветительские занятия по вопросам социального поведения. Анализировать эффективность профилактических мероприятий и корректировать их.	
Владеть: Работы с лицами с ОВЗ, создавая доверительную и безопасную атмосферу. Обценивания ситуации и принятия своевременных мер по предупреждению негативных проявлений. Психологической поддержки и консультирования лиц с ОВЗ и их окружения.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. модуль 1						
1.1	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Тема/	4	0				
1.2	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Лек/	4	4	ОПК-6.3-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

1.3	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Пр/	4	6	ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1	Э1 Э2 Э3 Э4		
1.4	Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Социальная дезадаптация: понятия, причины /Ср/	4	10	ОПК-6.3-31 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
1.5	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме. /Тема/	4	0				
1.6	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме. /Лек/	4	2	ОПК-6.3-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
1.7	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме. /Пр/	4	6	ОПК-6.3-У1			
1.8	Социальная адаптация, как основное условие образовательной и профессиональной деятельности. Имидж, как способ социальной адаптации. Моделирование карьеры. Профессиональное резюме. /Ср/	4	10	ОПК-6.3-31 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
	Раздел 2. модуль 2						
2.1	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности /Тема/	4	0				
2.2	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности /Лек/	4	4	ОПК-6.3-31	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		
2.3	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности /Пр/	4	6	ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.4	Особенности социальной адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ в условиях образовательной деятельности /Ср/	4	10	ОПК-6.3-31 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			
2.5	Профессиональная адаптация: особенности адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья /Тема/	4	0				
2.6	Профессиональная адаптация: особенности адаптации лиц с отклонениями в	4	4	ОПК-6.3-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

2.7	Профессиональная адаптация: особенности адаптации лиц с отклонениями в	4	10	ОПК-6.3-31 ОПК-6.3-У1 ОПК-6.3-В1			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

вопросы для контроля знаний

1. Понятие социальной адаптации.
2. Виды, этапы, механизмов социально-психологической адаптации
3. Сущность и содержание понятий «адаптация», «адаптированность», «уровни адаптированности».
4. Типы адаптивного поведения личности и их особенности для инвалидов.
5. Группы инвалидов и лиц с ОВЗ на раннем этапе адаптации.
6. Программы социально-психологической поддержки и помощи инвалидам и лицам с ОВЗ, направленные оказание содействия в оптимизации адаптационного процесса.

5.2. Темы письменных работ

темы для докладов

модуль 1

1. Адаптация и ее виды. Понятие адаптации.
2. Механизмы успешной социальной адаптации.
3. Нормы позитивного социального поведения.
4. Социальное поведение и конфликты в обществе.
5. Ролевые игры использования норм позитивного социального поведения.
6. Социальная дезадаптация: понятия, причины.

модуль 2

1. Особенности обучения лиц с ОВЗ и инвалидов (по зрению, слуху, нарушением интеллекта, ОДА).
2. Специфика обучения студентов с нарушениями зрительного и слухового анализаторов.
3. Этапы адаптации в условиях образовательной деятельности людей с ОВЗ.
4. Эмоциональный барьер студентов с ОВЗ. Снижение эмоционального барьера людей с ОВЗ.
5. Стратегии по преодолению психологических барьеров в работе.
6. Мониторинг рынка труда. Критерии выбора профессии для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, различных нозологических групп.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Что относится к понятию «адаптация» (2 ответа)?
А) занимает одно из центральных мест в биологии.
Б) это состояние психологической напряженности в процессе деятельности в сложных условиях
В) приспособление живого организма к условиям окружающей среды
Г) совокупность реакций организма человека в ответ на неблагоприятные воздействия
2. Применительно к какой науке адаптация обозначает процесс приспособления человека к условиям социальной среды?
А) Физиология Б) Социология В) Биология Г) Антропология
3. Соотнесите понятия А) __ Б) __ В) __ Г) __
А) Смысл адаптации
Б) Функция адаптации
В) Результат, итог процесса адаптации
Г) Роль социальной адаптации
- 1) принятие личностью норм и ценностей среды, будь то социальная общность, организация, институт, а также включение человека в различные формы предметной деятельности и взаимодействия, имеющиеся в этих социальных образованиях.
- 2) адаптированность
- 3) позволяет включить личность в процессы, протекающие в непосредственной социальной среде, и в то же время является одним из средств изменения личности и среды.
- 4) освоение относительно стабильных условий среды, решение повторяющихся, типичных проблем путем использования принятых способов социального поведения, действия.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности

в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10- 15 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии оценивания

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Котлярова Л. Д., Попова И. В.	Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний: практикум для аудиторной и самостоятельной работы для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки (специальностям) очной и заочной форм обучения	пос. Караваяево: КГСХА, 2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Коробова М. В.	Влияние направленности и личностных качеств педагога на процесс формирования позитивных взаимоотношений с подростками с низким уровнем социальной адаптации: учебное пособие	Липецк: Липецкий ГПУ, 2022
Л2.2	Данковцев О. А.	Социальные технологии работы с несовершеннолетними с девиантным поведением и их семьями: учебное пособие	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	eLibrary.Ru : научная электронная библиотека
Э2	Лань : электронно-библиотечная система
Э3	Юрайт : Электронно-библиотечная система
Э4	Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма .

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025
6.3.1.2	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016
6.3.1.3	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от14.11.2023)
6.3.1.5	Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NLAcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.3	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.4	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.5	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25Вт), доступ к Интернету.
7.6	D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖКтелевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалымультимедийных лекций и Smart-занятий
7.7	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В процессе самостоятельной работы обучающийся приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления,саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Обучающиеся самостоятельно определяют режим своей внеаудиторной работы и меру труда, затрачиваемого на овладениеучебным содержанием по каждой дисциплине/МДК, выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану,в зависимости от собственной подготовки, бюджета времени и других условий. Ежедневно обучающийся должен уделять выполнению внеаудиторной самостоятельной работы в среднем не менее 3 часов. При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, правил оформления документов, формы контроля выполненного задания. При выполнении самостоятельной работы необходимо:

- освоить вопросы, выносимые на самостоятельную работу и предложенные преподавателем в соответствии с программойпо данной дисциплине/МДК;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом ирабочей программой по дисциплине или МДК;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представлениярезультатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Выполняя самостоятельную работу обучающийся может:

- предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельного изучения;
- в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по ее результатам;
- предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;
- использовать для самостоятельной работы учебные и методические пособия, учебные пособия, другие разработки и ресурсы интернет сверх предложенного преподавателем перечня;
- использовать контроль и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Изучение теоретической части дисциплин призвано не только углубить и закрепить знания, полученные на

