

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сабировна

Должность: Ведущий специалист отдела МКО

Дата подписания: 24.03.2024 00:54:40

Уникальный программный ключ:

a704735d5ef2b8c074250c71f611f1621051f0841

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

г.:

Рабочая программа дисциплины Возрастная анатомия и физиология

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 7

аудиторные занятия

40

самостоятельная работа

32

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Недель	12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	20	20	20	20
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Гильмутдинова Роза Инсафутдиновна



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 СЛЕДУЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ:
1.2	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать
1.3	трудности в обучении;
1.4	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физиология человека
2.1.2	Анатомия человека
2.1.3	Биохимия человека
2.1.4	Основы медицинских знаний
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	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.2.3	Педагогическое проектирование образовательных программ

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1: Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся, в том числе контроль и оценка физического развития, физической и психологической подготовленности обучающихся	
Знать: методов измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, занимающихся с учетом возраста и пола;	
Знать: методов оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;	
Уметь: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организм с учетом возраста и пола;	
Уметь: интерпретировать результаты различных измерений функциональных показателей различных систем организма человека с учетом возраста и пола, показателей физического развития, определяя степень соответствия их контрольным нормативам	
Владеть: опытом применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма	
ОПК-5.2: Применяет инструментальный и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся, в том числе физического и проводит педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.	
Знать: анатомо-физиологические основы развития физических качеств с учетом возраста и пола;	
Уметь: интерпретировать результаты различных измерений функциональных показателей различных систем организма человека с учетом возраста и пола, показателей физического развития, определяя степень соответствия их контрольным нормативам	
Владеть: методиками для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата и других систем для оценки их состояния	
ОПК -5.4: Использует результаты медико-биологического контроля для коррекции учебных занятий, развития физических качеств, повышения функциональных возможностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать: - закономерностей анатомических особенностей и физиологических процессов в организме человека в возрастном аспекте; - регуляторных механизмов, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности с учетом возраста и пола;	
Уметь: способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их	

функций;

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.6:Использует при организации занятий физической культурой и спорта анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

Знать:
- закономерностей физиологических процессов в организме человека в возрастном аспекте;
- регуляторных механизмов, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности с учетом возраста и пола;

Уметь:
пользоваться контрольно-измерительными приборами для оценки физиологических показателей человека с учетом возраста и пола

Владеть:
анализа функциональных показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе с учетом возраста и пола;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Общие закономерности индивидуального развития			
1.1	Предмет, задачи и методы возрастной анатомии и физиологии. Общие закономерности индивидуального развития /Тема/	7	0	
1.2	Предмет, задачи и методы возрастной физиологии. Общие закономерности индивидуального развития /Лек/	7	4	ОПК -5.4-31 ОПК-8.6-31
1.3	Биологические ритмы растущего организма и их роль в организации учебно-тренировочного процесса /Пр/	7	2	ОПК-5.1-32 ОПК-5.1-У1 ОПК-8.6-В1
1.4	Общие закономерности индивидуального развития /Ср/	7	6	ОПК-8.6-31 ОПК -5.4-31
1.5	Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности. /Тема/	7	0	
1.6	Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности /Лек/	7	4	ОПК -5.4-У1 ОПК-8.6-31 ОПК-5.2-У1
1.7	Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности /Пр/	7	4	ОПК-5.1-32 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1
1.8	Возрастные особенности нервной системы и высшей нервной деятельности /Ср/	7	8	ОПК-8.6-В1 ОПК-8.6-31 ОПК -5.4-31
1.9	Развитие сенсорных систем в онтогенезе /Тема/	7	0	
1.10	Развитие сенсорных систем в онтогенезе /Лек/	7	2	ОПК-5.1-В1 ОПК -5.4-31 ОПК-8.6-31

1.11	Развитие сенсорных систем в онтогенезе /Пр/	7	2	ОПК-5.1-32 ОПК-5.1-У2
1.12	Развитие сенсорных систем в онтогенезе /Ср/	7	4	ОПК-5.2-У1 ОПК-5.1-32
	Раздел 2. Возрастные особенности вегетативных систем			
2.1	Возрастные особенности системы крови и кровообращения /Тема/	7	0	
2.2	Возрастные особенности системы крови и кровообращения /Лек/	7	2	ОПК -5.4-31 ОПК-8.6-31
2.3	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы /Пр/	7	6	ОПК-5.2-В1 ОПК-5.1-32 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
2.4	Возрастные особенности системы крови и кровообращения /Ср/	7	4	ОПК-5.2-В1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-31
2.5	Возрастные особенности дыхательной системы /Тема/	7	0	
2.6	Возрастные особенности дыхательной системы /Лек/	7	4	ОПК-8.6-31 ОПК -5.4-31
2.7	Методы оценки состояния дыхательной системы /Пр/	7	2	ОПК-5.1-32 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
2.8	Возрастные особенности дыхательной системы /Ср/	7	3	ОПК-5.2-У1 ОПК-8.6-В1 ОПК-8.6-31 ОПК -5.4-31
2.9	Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата /Тема/	7	0	
2.10	Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата /Лек/	7	2	ОПК-5.1-У2 ОПК-5.2-31
2.11	Методы антропометрических исследований. Техника антропометрии Оценка физического развития методами индексов /Пр/	7	2	ОПК-5.1-31 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-В1 ОПК-8.6-У1

2.12	Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата /Ср/	7	3	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-8.6-В1 ОПК-8.6-У1 ОПК-5.2-В1
2.13	Гуморальная регуляция организма в онтогенезе /Тема/	7	0	
2.14	Гуморальная регуляция организма в онтогенезе /Лек/	7	2	ОПК-8.6-31 ОПК -5.4-31
2.15	Гуморальная регуляция организма в онтогенезе /Ср/	7	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-32 ОПК-5.1-В1 ОПК-8.6-У1
2.16	Методы оценки вегетативного статуса детей и подростков /Пр/	7	2	ОПК-8.6-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.1-У2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету по дисциплине «Возрастная анатомия и физиология»

1. Предмет, задачи и значение курса «Возрастная анатомия и физиология»
2. Понятие о росте и развитии. Гетерохронность и гармоничность развития детей и подростков.
3. Понятие об онтогенезе. Возрастная периодизация, ее критерии и значение.
4. Физическое и психическое развитие детей и подростков. Критические периоды развития.
5. Акселерация развития, ее виды и причины.
6. Роль наследственности и среды в развитии ребенка.
7. Общий план строения нервной системы. Основные элементы и возрастные особенности нервной системы.
8. Рефлекс – основная форма деятельности нервной системы. Понятие о рефлекторной дуге. Возрастные особенности развития нейрона.
9. Характеристика основных отделов нервной системы (центральная и периферическая, соматическая и вегетативная нервная системы).
10. Головной мозг и его развитие у детей и подростков.
11. Условный и безусловный рефлексы. Условия образования условных рефлексов и их роль в процессах обучения и воспитания. Механизмы образования условных рефлексов.
12. Первая и вторая сигнальные системы. Физиологические основы речи. Развитие речи у детей и подростков.
13. Строение и функции анализаторов. Сенсорная информация как фактор развития детей и подростков.
14. Анатомо-физиологические особенности зрительного анализатора у детей и подростков.
15. Анатомо-физиологические особенности слухового анализатора у детей и подростков.
16. Возрастная анатомия и физиология скелета головы и туловища.
17. Возрастная анатомия и физиология скелета конечностей.
18. Возрастные особенности развития мышечной системы детей и подростков.
19. Анатомо-физиологические особенности системы пищеварения у детей и подростков.
20. Понятие об обмене веществ и энергии.
21. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы детей и подростков.
22. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания у детей и подростков.
23. Железы внутренней секреции, их возрастные особенности.
24. Иммуитет, его виды и возрастные особенности формирования.
25. Половое созревание детей и подростков. Стадии полового созревания.
26. Типы высшей нервной деятельности. Методы определения типов ВНД.
27. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков. Методы определения свойств внимания.
28. Память, развитие памяти у детей и подростков. Методы определения свойств памяти.
29. Умственная работоспособность. Методы определения состояния показателей умственной работоспособности.

30. Понятие о функциональной асимметрии и методы ее определения.
31. Понятие о хронобиологических типах и методы его определения.
32. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) у школьников и их профилактика.
33. Осанка школьников. Гигиенические требования к формированию осанки школьников. Комплекс упражнений для формирования осанки.
34. Возрастные особенности развития дыхательных объемов и емкостей. Методика их определения.
35. Понятие о жизненном показателе и его нормативы. Пробы задержки дыхания и методика их определения.
36. Методика определения показателей соматометрии.
37. Методика определения показателей пропорциональности физического развития и индекса Эрисмана.
38. Возрастные особенности развития показателей деятельности сердца. Методика определения вегетативного индекса Кердо.
39. Возрастные особенности развития артериального давления. Методика определения артериального давления.
40. Возрастные особенности формирования вегетативной нервной системы. Методика выполнения ортостатической и клиностатической проб.

5.2. Темы письменных работ

Задания для Самостоятельной работы для оценки текущей успеваемости

1 модуль

Тема Функциональная асимметрия (10 баллов)

1. Найти и изучить материалы по вопросам:

- О возрастных особенностях становления функциональной асимметрии;
- Об особенностях функциональной асимметрии у спортсменов.

2. Сделать презентацию по указанным вопросам:

Тема Высшая нервная деятельность (10 баллов)

1. Найти тесты (не менее 4) по определению типов ВНД, проделать их и данные предоставить в виде презентации (до 13 слайдов).

2. Написать реферат по теме «Учет типов ВНД при тренировке детей и подростков» (до 3 страниц, шрифт 14)

2 модуль

Тема: Возрастные особенности ОДА (10 баллов).

Работу предоставить в виде презентации (до 20 слайдов)

1. Осанка и ее типы. Виды нарушений осанки и их профилактика.

Комплекс упражнений для укрепления мышц, удерживающих позвоночный столб. (Возраст по своему усмотрению.)

2. Функциональное состояние свода стопы. Возрастные особенности формирования стопы. Плоскостопие и методы его определения. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы. (Возраст по своему усмотрению.)

3. Содержание и нормы двигательной активности для подростков с 11-12 лет до 15-16 лет.

Подготовить презентацию в виде инфографики по вопросам: (по каждому вопросу до 4 слайдов):

1. Гигиена и профилактика нарушений зрения.
2. Гигиена и профилактика нарушений слуха.
3. Стресс – это хорошо или плохо? 4-5 упражнений для снятия стресса

5.3. Фонд оценочных средств

Примерные вопросы для устного опроса (собеседования)

Что такое рост и развитие? В чем их отличие?

Чем отличаются физическое и психическое развитие?

Какие периоды являются критическими для детей и подростков?

Возрастные особенности роста и развития нейрона.

Осанка и ее типы и методы оценки. Виды нарушений осанки и их профилактика.

Методы оценки физического развития.

Плоскостопие и методы его определения.

Методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы

Составить комплекс упражнений для укрепления мышц, удерживающих позвоночный столб (для детей разных возрастов по распределению) и его обсуждение на занятии;

Сделать инфографику, отражающую профилактику нарушений зрения;

Составить распорядок дня с учетом хронобиологического типа и особенностей изменений работоспособности в течение суток и его обсуждение на занятии.

Примерные тесты для оценки текущей успеваемости:

- К понятию роста относят ...
- А. увеличение массы тела
- Б. формирование осанки
- В. увеличение жизненной ёмкости легких
- Г. увеличение мышечной силы;
- Двигательная активность ребенка не стимулирует развитие _____ системы
- А. Нервной

- Б. Мочевыделительной
В. Сердечно-сосудистой
Г. Дыхательной
- При измерении длины тела испытуемый должен касаться стойки ростомера ...
- А. пятками
Б. коленями
В. руками
Г. ягодицами
Д. межлопаточной областью

5.4. Перечень видов оценочных средств

Вопросы для письменной контрольной работы
Вопросы для проведения устного опроса
Тесты для контроля текущей успеваемости

5.5. Рейтинг-план дисциплины

При использовании рейтинговой системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль успеваемости 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:

Оценка «зачтено» – от 51 до 100 баллов
Оценка «незачтено» – от 50 и менее баллов.

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
6.3.1.2	ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://do.sportacadem.ru/
6.3.1.3	(регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
6.3.1.4	Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных
6.3.1.5	отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
6.3.1.6	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285
6.3.1.7	(Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.8	Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License –
6.3.1.9	Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от
6.3.1.10	01.01.2016).

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:
6.3.2.2	https://lib.sportacadem.ru/ .
6.3.2.3	2. Договоры № 44 и № 45 от 13.02.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 13.02.2025 по
6.3.2.4	12.02.2026 к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: https://e.lanbook.com/ .
6.3.2.5	3. Договор № 451 от 15.08.2025 на оказание услуг по предоставлению доступа с 15.08.2025 по 14.08.2026 к
6.3.2.6	образовательной платформе «ЮРАЙТ». Доступ: https://urait.ru/ .
6.3.2.7	4. Договор № 332-П от 06.12.2024 и № 200910305125100035 от 05.12.2025 на оказание услуг по
6.3.2.8	предоставлению доступа к универсальной базе электронных периодических изданий ИВИС. Доступ:
6.3.2.9	https://eivis.ru/ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	1. Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к
7.2	Интернету.
7.3	2. Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт.
7.4	3. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт.

7.5	4. Анализатор зрения ПНР-03(Россия) – 2 шт.
7.6	5. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт.
7.7	6. Динамометр становой ДС-500 () – 2 шт.
7.8	7. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт.
7.9	8. Молоток неврологический – 10 шт.
7.10	9. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 2 шт.
7.11	10. Анемометр ручной электронный АРЕ (Россия) – 1 шт
7.12	11. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт.

7.13	12. Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+ (Китай) - 2 шт
7.14	13. Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата KB-1 (Россия) – 1 шт
7.15	14. Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт.
7.16	15. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт.
7.17	16. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАПГ 10-01 "Микролюкс" К.12 (Россия) – 1 шт
7.18	17. Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange (Финляндия) – 1 шт.
7.19	18. Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red (Финляндия) – 1 шт.
7.20	19. Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red (Финляндия) – 1 шт.
7.21	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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, 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.

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:

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

Зачет 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 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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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.

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
 22.05.2022 г.

Рабочая программа дисциплины **Подготовка к работе в детском оздоровительном лагере**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	39		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Неделя	10			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	33	33	33	33
Контактная работа	33	33	33	33
Сам. работа	39	39	39	39
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

Сивков Виталий Александрович; к.п.н., Доц., Зизикова Светлана Ивановна



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 у студентов системы теоретических знаний и практических компетенций, необходимых для организации и проведения физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми и подростками в условиях детского оздоровительного лагеря (ДОЛ).
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Учебная практика (предметно-содержательная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков))	
2.1.2	Введение в профессию	
2.1.3	Педагогика физической культуры	
2.1.4	Возрастная психология	
2.1.5	Основы медицинских знаний	
2.1.6	Физическая культура и спорт	
2.1.7	Гимнастика	
2.1.8	Легкая атлетика	
2.1.9	Спортивные и подвижные игры	
2.1.10	Педагогика школы	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Организация дополнительного образования в сфере физической культуры	
2.2.2	Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в условиях летнего оздоровительного (школьного) лагеря)	
2.2.3	Физкультурные образовательные технологии	
2.2.4	Профессиональная антиципация педагога по физической культуре	
2.2.5	Педагогическое проектирование образовательных программ	
2.2.6	Этика профессиональной деятельности педагога	
2.2.7	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-4: Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей

ОПК-4.1: Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.

Знать:

Сущность и содержание базовых национальных ценностей (патриотизм, гражданственность, спорт и здоровье, природа, социальная солидарность) применительно к условиям детского оздоровительного лагеря.

Психолого-педагогические особенности формирования нравственных понятий у детей и подростков в условиях временного коллектива и совместной физкультурно-спортивной деятельности.

Модели нравственного поведения педагога (вожатого, инструктора по физической культуре) как образца для подражания в неформальной обстановке лагеря.

Уметь:

Интерпретировать базовые национальные ценности через призму спортивных соревнований, эстафет, отрядных мероприятий и игр на местности.

Анализировать педагогические ситуации, возникающие в лагере (конфликты, нарушение дисциплины, командное взаимодействие), с точки зрения духовно-нравственных норм.

Владеть:

Навыками трансляции нравственных ценностей в процессе организации режимных моментов, спортивно-массовой работы и досуга детей.

ОПК-4.3: Моделирует воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку.

Знать:

Методику конструирования воспитательных ситуаций (ситуации успеха, ситуации морального выбора, ситуации

сопереживания) в условиях лагерной смены.

Особенности организации коллективно-творческих дел (КТД) физкультурно-оздоровительной и патриотической направленности.

Способы формирования ценностного отношения к другому человеку через командные виды спорта и парные упражнения.

Уметь:

Моделировать и проводить воспитательные мероприятия (например: «Веселые старты», «Зарница», туристический поход), направленные на развитие взаимопомощи, уважения к сопернику и чувства коллективизма.

Создавать ситуации, требующие от ребенка проявления нравственной позиции по отношению к младшим, сверстникам или людям с ограниченными возможностями здоровья (в рамках инклюзивных игр).

Владеть:

Навыками организации рефлексии после проведенных мероприятий для закрепления нравственного опыта (обсуждение в отряде: «Кто был сегодня настоящим героем?», «Что значит честная игра?»).

ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК-6.2: Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий и методов (в том числе инклюзивных), позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. Применяет их в профессиональной деятельности.

Знать:

Психолого-педагогические технологии адаптации ребенка к условиям ДОЛ (игротерапия, арт-терапия, технологии создания микрогрупп).

Инклюзивные методы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ в условиях лагеря (адаптивные игры, коррекционные упражнения).

Технологии формирования произвольной регуляции поведения и самоконтроля через спортивный режим и правила внутреннего распорядка.

Уметь:

Отбирать адекватные возрасту и состоянию здоровья детей подвижные игры и физические упражнения, учитывающие индивидуальные особенности (уровень подготовки, темперамент, наличие заболеваний).

Использовать методы поощрения и наказания для коррекции поведения с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Владеть:

Навыками применения игровых технологий для сплочения временного коллектива и снижения тревожности у детей в первые дни смены.

Приемами адаптации спортивных эстафет для включения в них детей с особыми образовательными потребностями.

ОПК-6.3: Разрабатывает индивидуальные образовательные маршруты (программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы) с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Знать:

Структуру и принципы построения индивидуального плана (маршрута) развития ребенка на период лагерной смены (в аспекте физического развития и социализации).

Особенности составления программ индивидуальной работы с «трудными» подростками, гиперактивными детьми, часто болеющими детьми и детьми с ОВЗ в условиях ДОЛ.

Уметь:

Разрабатывать индивидуальные задания и комплексы упражнений для детей, имеющих противопоказания к определенным видам нагрузок, но участвующих в общей деятельности лагеря.

Проектировать индивидуальную траекторию включения застенчивого или нового ребенка в коллективные физкультурно-спортивные мероприятия.

Владеть:

Навыками педагогического наблюдения и диагностики для выявления индивидуальных особенностей и потребностей детей в условиях лагеря.

Методикой разработки индивидуальных рекомендаций для родителей по итогам смены.

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК - 8.4:Использует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; осуществляет действия (навыки) организации различных видов внеурочной деятельности с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразие региона.

Знать:

Классификацию и методику проведения интерактивных форм работы в ДОЛ: квесты (спортивно-туристические), флешмобы, веревочные курсы, экскурсии по природным и историческим местам региона.

Особенности организации проектной деятельности в лагере (например, проект «Тропа здоровья», «Олимпийский патруль») с учетом местных условий.

Историко-культурное своеобразие региона расположения базы практики для использования в воспитательных целях.

Уметь:

Организовывать и проводить спортивные праздники и соревнования с использованием нестандартного оборудования и природного ландшафта (пляж, лес, стадион).

Планировать и проводить экскурсии и походы выходного дня, сочетая физическую нагрузку с познавательным компонентом (краеведение).

Владеть:

Навыками организации туристической полосы препятствий или спортивного ориентирования на местности.

Методикой разработки сценариев мероприятий, интегрирующих физическую культуру и региональный культурно-исторический компонент.

ОПК- 8.5:Обеспечивает соблюдение правил техники безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

Нормативные документы и правила техники безопасности при проведении занятий физической культурой, соревнований, купании, походов на территории ДОЛ.

Основные причины детского травматизма в лагере (в спортзале, на площадке, во время игр) и методы их профилактики.

Алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, утоплении, ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях, укусах насекомых.

Уметь:

Проводить инструктаж по технике безопасности с детьми перед каждым видом деятельности (купание, поход, спортивная игра).

Оценивать риски травмоопасных ситуаций и принимать меры по их устранению (проверка инвентаря, места проведения занятий).

Оказывать первую доврачебную помощь при неотложных состояниях до прибытия медицинского работника.

Владеть:

Навыками осмотра мест проведения занятий и спортивного инвентаря.

Практическими навыками сердечно-легочной реанимации, наложения повязок и шин, остановки кровотечений.

ПК-5: Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы

ПК-5.1:Демонстрирует знание о компонентах образовательной среды и их дидактические возможности, принципах и подходах к организации предметной среды физической культуры, осуществляет анализ образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения.

Знать:

Компоненты образовательной среды ДОЛ: пространственно-предметный (территория, спортплощадки, пляж, инвентарь), социальный (вожатые, дети, администрация), психодидактический (традиции, законы лагеря, содержание смены).

Дидактические возможности спортивных зон и рекреационных пространств лагеря для решения воспитательных и оздоровительных задач.

Принципы зонирования и оформления отрядного места, спортплощадки для мотивации детей к двигательной активности.

Уметь:

Анализировать существующую предметно-пространственную среду лагеря (наличие и состояние спортплощадок, инвентаря) на предмет соответствия возрасту детей и задачам физического воспитания.

Определять цели использования предметной среды для конкретного мероприятия (например, использование скамеек, деревьев, горок для полосы препятствий).

Владеть: Навыками проектирования и создания мобильной предметно-развивающей среды для игр и занятий (изготовление нестандартного инвентаря из подручных средств, оформление места проведения соревнований). Способами организации взаимодействия детей с предметной средой (дежурство по уборке инвентаря, уход за спортивным оборудованием, оформление отрядных уголков здоровья).
--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Содержание дисциплины			
1.1	Нормативно-правовые акты, кадры и МТО спортивно-массовой работы /Тема/	5	0	
1.2	Нормативно-правовые акты и кадры ДОЛ /Лек/	5	2	ОПК- 8.5-31 ПК-5.1-31
1.3	Деловая игра: «Учитываем все». Разбор ситуаций: адаптация спортивной игры для детей 7 и 15 лет; изменение плана из-за дождя (переход в крытый зал). /Пр/	5	2	ОПК-4.1-У1 ОПК-6.2-У1 ОПК-6.2-В1 ОПК- 8.5-У1
1.4	Учет факторов при планировании работы /Тема/	5	0	
1.5	Учет факторов в работе /Лек/	5	2	ОПК-4.1-31 ОПК-6.2-31 ОПК-6.3-31
1.6	Разработка документации. Составление положения о соревнованиях по футболу/пионерболу (на выбор). Работа с бланками протоколов. /Пр/	5	2	ОПК-4.1-У1 ОПК-6.2-У1
1.7	Документы планирования и учета /Тема/	5	0	
1.8	Документы планирования и учета /Лек/	5	2	ОПК-4.3-31 ОПК - 8.4-31
1.9	Сценарное мастерство. Разработка сценария спортивного праздника «День Нептуна» или «Туристическая тропа». /Пр/	5	2	ОПК-4.3-У1 ОПК - 8.4-У1
1.10	Типы спортивно-массовой работы /Тема/	5	0	
1.11	Типы спортивно-массовой работы /Лек/	5	4	ОПК-4.1-31 ОПК-4.3-31 ОПК-6.2-31 ОПК - 8.4-31
1.12	Методика проведения. Организация и проведение «Веселых стартов» в группе (студенты выступают в роли детей). /Пр/	5	2	ОПК-4.1-У1 ОПК-4.3-У1 ОПК-6.2-У1 ОПК - 8.4-У1
1.13	Игротека вожатого. Разучивание и проведение новых подвижных игр (на сплочение, на местности, в отряде). /Пр/	5	2	ОПК-4.1-У1 ОПК-4.3-У1 ОПК-6.2-У1 ОПК - 8.4-У1
1.14	Купание в ДОЛ /Тема/	5	0	

1.15	Купание в ДОЛ /Лек/	5	2	ОПК- 8.5-31
1.16	Имитационные упражнения. Отработка приемов спасения тонущего (на суше). Правила сопровождения колонны детей к месту купания. /Пр/	5	2	ОПК- 8.5-У1
1.17	Туризм и походы /Тема/	5	0	
1.18	Туристическая полоса. Отработка навыков вязки узлов, установки палатки, оказания первой помощи при травме. /Пр/	5	2	ОПК - 8.4-У1 ОПК- 8.5-У1
1.19	Туризм и походы /Лек/	5	2	ОПК - 8.4-31 ОПК- 8.5-31
1.20	Спортивно-пропагандистская деятельность /Тема/	5	0	
1.21	Спортивно-пропагандистская деятельность /Лек/	5	2	ОПК-4.1-31 ПК-5.1-31
1.22	Информационная работа. Выпуск «боевого листка» или оформление информационного стенда «На старте — Спортсмены дня». /Пр/	5	2	ОПК-4.1-У1 ПК-5.1-У1
1.23	Самостоятельная работа /Тема/	5	0	
1.24	Разработка авторской программы спортивно-массовой работы для детского оздоровительного лагеря (на одну смену – 21 день) /Ср/	5	39	ОПК-4.1-В1 ОПК-6.2-В1 ОПК - 8.4-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-В1 ПК- 5.1-31
1.25	Выбор концепции смены /ИЗ/	5	1	ОПК- 8.5-31 ПК-5.1-31

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для устного опроса:

1. Перечислите основные типы детских оздоровительных лагерей.
2. Назовите основные нормативные документы, регулирующие деятельность ДОЛ (СанПиН, приказы и др.).
3. Каковы должностные обязанности инструктора по физической культуре в лагере?
4. В чем отличие функций вожатого и инструктора по ФК при проведении спортивных мероприятий?
5. Какие требования предъявляются к материально-техническому оснащению спортивных площадок и инвентарю в лагере?
6. Как учитываются возрастные психофизические особенности детей при подборе физических упражнений и нагрузок?
7. Какие факторы погоды и климата влияют на планирование спортивных мероприятий?
8. Что означает «учет традиций лагеря» при организации спортивной работы?
9. Как личные способности и умения педагога могут повлиять на выбор форм работы?
10. Из каких разделов состоит календарный план спортивно-массовых мероприятий на смену?
11. Какова структура положения о соревнованиях? Какие разделы обязательны?
12. Для чего нужны протоколы соревнований и как они заполняются?
13. Что должно быть отражено в сценарии спортивного праздника?
14. Какую информацию содержит отчет о спортивно-массовой работе по итогам смены?
15. Каковы основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики в лагере?
16. В чем отличие кружковой (секционной) работы от общелагерных соревнований?
17. Как организовать и провести «Веселые старты» для детей 8–10 лет?
18. Перечислите этапы подготовки и проведения общелагерной спартакиады.
19. Какие подвижные игры можно использовать в дождливую погоду в помещении?
20. Как организовать сдачу норм ГТО в условиях лагеря?
21. Какие требования предъявляются к оборудованию места для купания?
22. Перечислите основные правила безопасности при проведении занятий на воде.
23. Как проводится обучение плаванию детей, не умеющих плавать?
24. В чем заключается методика закаливания водными процедурами в лагере?

25. Каков порядок организации и проведения однодневного туристического похода?
26. Какое личное и групповое снаряжение необходимо для похода?
27. Какие меры первой помощи нужно оказать при тепловом ударе, ссадинах, укусе клеща?
28. Как организовать экскурсию (прогулку) с детьми младшего возраста?
29. Назовите формы пропаганды здорового образа жизни в лагере.
30. Как оформить стенд информации о ходе соревнований (экран соревнований)?
31. Каковы элементы церемонии открытия и закрытия спартакиады?

Тестовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации (примерные 50 вопросов)

К какому типу лагерей относится лагерь, расположенный в стационарных зданиях на берегу моря?

- а) палаточный
- б) стационарный
- в) передвижной
- г) профильный

Основной документ, регламентирующий санитарно-гигиенические требования к устройству лагеря:

- а) Уголовный кодекс
- б) СанПиН
- в) Трудовой кодекс
- г) Закон об образовании

Кто несет ответственность за жизнь и здоровье детей во время спортивного мероприятия?

- а) только начальник лагеря
- б) только врач
- в) проводящий мероприятие педагог и все организаторы
- г) родители детей

В должностные обязанности инструктора по физической культуре в лагере НЕ входит:

- а) составление календарного плана спортивных мероприятий
- б) проведение утренней зарядки
- в) проверка личной гигиены детей
- г) организация секционной работы

Требования к спортивному инвентарю в лагере определяются:

- а) желанием детей
- б) ГОСТами и правилами безопасности
- в) возможностями закупки
- г) традициями лагеря

При планировании нагрузок для детей 7–9 лет следует учитывать:

- а) высокую утомляемость и необходимость частой смены деятельности
- б) способность к длительным монотонным нагрузкам
- в) максимальную интенсивность тренировок
- г) отсутствие потребности в игре

В дождливую погоду спортивное мероприятие на улице следует:

- а) отменить или перенести в помещение
- б) провести под навесом
- в) провести в обычном режиме
- г) заменить теоретическим занятием

Календарный план спортивно-массовой работы составляется на:

- а) один день
- б) одну неделю
- в) всю смену (21 день)
- г) месяц

Положение о соревнованиях утверждается:

- а) только инструктором по ФК
- б) начальником лагеря
- в) советом физкультуры
- г) врачом лагеря

Что НЕ является обязательным разделом положения о соревнованиях?

- а) цели и задачи
- б) программа соревнований

- в) меню столовой
- г) определение победителей

Протоколы соревнований служат для:

- а) фиксации результатов и определения победителей
- б) составления расписания
- в) оформления пропусков
- г) записи жалоб

Сценарий спортивного праздника должен включать:

- а) только перечень конкурсов
- б) подробное описание хода мероприятия, ролей, музыкального сопровождения
- в) список призов
- г) смету расходов

Утренняя зарядка в лагере проводится:

- а) после завтрака
- б) до завтрака, на свежем воздухе (кроме дождя)
- в) перед обедом
- г) в любое время по желанию детей

Основная цель кружковой (секционной) работы:

- а) подготовка сборных команд к спартакиаде
- б) углубленное изучение и тренировка по виду спорта
- в) занятость детей в свободное время
- г) выполнение плана работы

«Веселые старты» относятся к:

- а) циклическим видам спорта
- б) игровым соревновательным формам с элементами эстафет
- в) туристическим мероприятиям
- г) теоретическим конкурсам

Для проведения общелагерной спартакиады необходимо разработать:

- а) положение о спартакиаде и программу
- б) только сценарий открытия
- в) приказ о награждении
- г) список участников

Подвижные игры на местности (например, «Зарница») требуют особого внимания к:

- а) технике бега
- б) безопасности и обозначению границ территории
- в) форме одежды
- г) музыкальному сопровождению

Организация сдачи норм ГТО в лагере предполагает:

- а) обязательное участие всех детей
- б) добровольное участие при наличии медицинского допуска
- в) только теоретическую подготовку
- г) сдачу нормативов без учета возраста

Место для купания детей должно быть оборудовано:

- а) спасательными кругами, шестами, буйками
- б) только раздевалками
- в) скамейками для зрителей
- г) буфетом

При купании детей запрещается:

- а) прыгать в воду с берега
- б) купаться в отведенных местах
- в) находиться на воде без присмотра инструктора
- г) использовать спасательные жилеты для неумеющих плавать

Первая помощь при тепловом ударе включает:

- а) перенести в тень, охладить, дать воды
- б) дать таблетку от головы
- в) уложить на солнце
- г) сделать массаж

В однодневном туристическом походе группу должны сопровождать не менее:

- а) одного взрослого
- б) двух взрослых
- в) трех взрослых
- г) количество взрослых не регламентируется

При укусе клеща необходимо:

- а) удалить клеща, обработать ранку, обратиться в медпункт
- б) залить маслом
- в) прижечь йодом
- г) не обращать внимания

К пропаганде здорового образа жизни в лагере относится:

- а) проведение бесед о вреде курения
- б) оформление стендов о достижениях спортсменов
- в) организация встреч с интересными людьми
- г) все перечисленное

Церемония открытия спартакиады обычно включает:

- а) парад участников, подъем флага, приветствия
- б) только соревнования
- в) дискотеку
- г) награждение

Какой документ относится к документам учета спортивной работы?

- а) календарный план
- б) положение о соревнованиях
- в) протокол соревнований
- г) сценарий праздника

Кто утверждает маршрут туристического похода?

- а) инструктор по ФК
- б) начальник лагеря
- в) врач
- г) совет отряда

При проведении эстафет важно учитывать:

- а) количество болельщиков
- б) равномерность нагрузки и безопасность передачи эстафеты
- в) цвет формы участников
- г) наличие призов

Закаливающие процедуры начинают с:

- а) обливания ледяной водой
- б) солнечных ванн и обтирания
- в) купания в проруби
- г) длительного пребывания на холоде

Вожатый во время спортивного мероприятия обязан:

- а) следить за дисциплиной и безопасностью своего отряда
- б) участвовать в соревнованиях
- в) судить соревнования
- г) вести протокол

Как часто рекомендуется менять комплексы утренней зарядки?

- а) каждый день
- б) раз в 5–7 дней
- в) раз в месяц
- г) можно не менять

При проведении соревнований по футболу в лагере продолжительность таймов для детей 10–12 лет составляет:

- а) 45 минут
- б) 30 минут
- в) 15–20 минут
- г) не ограничена

Кто допускается к занятиям плаванием?

- а) все дети без исключения
- б) только имеющие разрешение врача
- в) только умеющие плавать
- г) дети старше 10 лет

В походе при обнаружении признаков утомления у ребенка необходимо:

- а) ускорить темп движения
- б) сделать внеочередной привал и отдохнуть
- в) дать энергетик
- г) продолжить движение без изменений

Наглядная агитация на спортивную тематику в лагере включает:

- а) стенгазеты, экраны соревнований, плакаты
- б) только грамоты и кубки
- в) радиопередачи
- г) спортивную форму

Кто составляет отчет о спортивно-массовой работе в конце смены?

- а) начальник лагеря
- б) инструктор по физической культуре
- в) старший вожатый
- г) врач

Какие игры относятся к подвижным?

- а) шахматы
- б) «Салки», «Перестрелка»
- в) настольный теннис
- г) компьютерные игры

Для участия в спартакиаде необходимо:

- а) желание ребенка
- б) медицинский допуск
- в) согласие родителей
- г) все перечисленное

Основная задача физкультурно-спортивного праздника:

- а) выявить сильнейшего
- б) создать эмоциональный подъем, приобщить к ЗОЖ
- в) выполнить разрядные нормативы
- г) занять свободное время

При проведении «Веселых стартов» для дошкольников и младших школьников предпочтительны:

- а) сложные координационные задания
- б) простые, доступные, эмоциональные эстафеты
- в) длительные беговые нагрузки
- г) упражнения с отягощениями

В каком разделе положения о соревнованиях указываются сроки проведения?

- а) «Цели и задачи»
- б) «Место и сроки проведения»
- в) «Участники»
- г) «Награждение»

Какие мероприятия проводятся в рамках спартакиады лагеря?

- а) соревнования по нескольким видам спорта
- б) только один вид спорта
- в) только творческие конкурсы
- г) дискотеки

При организации купания одновременно в воде может находиться:

- а) неограниченное количество детей
- б) не более 10 детей
- в) не более одного отряда
- г) по усмотрению инструктора

Какой инвентарь необходим для проведения эстафеты с бегом?

- а) эстафетные палочки, фишки, секундомер
- б) только мячи

- в) скакалки
- г) обручи

Первая помощь при ссадине включает:

- а) промывание чистой водой, обработка антисептиком, наложение повязки
- б) наложение жгута
- в) согревание
- г) массаж

Что такое «экран соревнований»?

- а) таблица для просмотра фильмов
- б) информационный стенд с результатами соревнований
- в) расписание мероприятий
- г) список участников

Кто отвечает за комплектование аптечки в походе?

- а) каждый участник
- б) руководитель похода
- в) повар
- г) дежурный по лагерю

Какую информацию содержит отчет по спортивной работе?

- а) количество проведенных мероприятий, число участников, результаты
- б) только список победителей
- в) меню на смену
- г) список инвентаря

Соревнования по какому виду спорта можно провести в лагере при наличии только ровной лужайки?

- а) плавание
- б) легкая атлетика (бег, прыжки)
- в) лыжные гонки
- г) хоккей

Какая церемония завершает спартакиаду?

- а) открытие
- б) закрытие с награждением победителей
- в) парад участников
- г) концерт

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

1. Типы детских оздоровительных лагерей, их характеристика.
2. Цель и задачи спортивно-массовой работы в оздоровительном лагере.
3. Основные нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность ДОЛ (СанПиН, приказы).
4. Должностные обязанности инструктора по физической культуре в лагере.
5. Функции вожатого при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.
6. Требования к материально-техническому оснащению спортивных площадок и инвентарю.
7. Возрастные психофизические особенности детей (младший, средний, старший возраст) и их учет при планировании нагрузок.
8. Учет погодных и климато-географических факторов при организации занятий.
9. Календарный план спортивно-массовых мероприятий: структура и содержание.
10. Положение о соревнованиях: разделы и требования к составлению.
11. Протоколы соревнований: назначение, правила заполнения.
12. Сценарий физкультурно-спортивного праздника: структура и методика разработки.
13. Утренняя гигиеническая гимнастика в лагере: задачи, содержание, методика проведения.
14. Организация кружковой (секционной) работы по видам спорта.

15. Методика проведения «Веселых стартов» для младших школьников.
16. Подвижные игры: классификация, методика организации и проведения на открытом воздухе и в помещении.
17. Общелагерная спартакиада: этапы подготовки, виды соревнований, система подведения итогов.
18. Организация работы по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО в лагере.
19. Требования безопасности при купании детей: оборудование места, допуск, сопровождение.
20. Методика обучения плаванию детей, не умеющих плавать.
21. Закаливание в летнем лагере: принципы, виды, организация.
22. Организация и проведение однодневного туристического похода (документация, снаряжение, питание).
23. Оказание первой помощи в туристическом походе (ссадины, ушибы, тепловой удар, укусы насекомых).
24. Проведение экскурсий и прогулок с детьми разного возраста.
25. Пропаганда здорового образа жизни: формы и методы в условиях лагеря.
26. Оформление наглядной агитации (стенды, стенгазеты, «экраны соревнований»).
27. Информационное обеспечение спортивных мероприятий (радио, объявления, приглашения).
28. Организация церемоний открытия и закрытия соревнований, награждения.
29. Документы учета спортивно-массовой работы: отчет, протоколы, ведомости.
30. Особенности организации спортивно-массовой работы в разновозрастных отрядах.

5.2. Темы письменных работ

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена. В рамках самостоятельной работы (39 часов) каждый студент выполняет индивидуальный проект – разработку программы спортивно-массовой работы на одну лагерную смену (21 день). Проект оформляется в виде портфолио и защищается.

Примерные темы индивидуального проекта (студент может выбрать одну из предложенных или сформулировать свою, согласовав с преподавателем):

1. Программа физкультурно-оздоровительной работы в стационарном лагере для детей 7–10 лет.
2. Организация спортивно-массовой работы в профильном спортивном лагере (на примере футбольной смены).
3. Планирование туристско-краеведческой смены в палаточном лагере.
4. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в лагере санаторного типа.
5. Разработка цикла спортивных праздников и соревнований для младших школьников в условиях ДОЛ.
6. Организация работы по подготовке и сдаче норм ГТО в летнем оздоровительном лагере.
7. Сценарий и методика проведения общелагерной спартакиады.
8. Программа кружковой (секционной) работы по плаванию в условиях лагеря.
9. Методика организации однодневных походов и экскурсий в летнем лагере.
10. Комплекс мероприятий по пропаганде здорового образа жизни в детском оздоровительном лагере.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Критерии оценки устного ответа на зачете
 - «Зачтено» ставится, если студент:
 - демонстрирует знание теоретического материала по вопросу;
 - логично и последовательно излагает ответ;
 - правильно использует специальную терминологию;
 - владеет методикой организации физкультурно-оздоровительной работы в лагере;
 - способен привести примеры из практики или смоделировать ситуацию;

– отвечает на дополнительные вопросы.

- «Не зачтено» ставится, если студент:
- обнаруживает незнание основного содержания вопроса;
- допускает грубые ошибки в определениях и терминах;
- не может предложить алгоритм действий в конкретной педагогической ситуации;
- отказывается отвечать.

2. Критерии оценки тестовых заданий

- 90–100 % правильных ответов – «отлично» (может учитываться как высокий уровень знаний при выставлении зачета).
- 75–89 % правильных ответов – «хорошо».
- 60–74 % правильных ответов – «удовлетворительно».
- менее 60 % правильных ответов – «неудовлетворительно» (требуется повторное тестирование).

При использовании тестирования как элемента зачета пороговое значение для получения «зачтено» устанавливается не ниже 60 % правильных ответов.

3. Критерии оценки письменных работ (текущий контроль)

Каждая письменная работа (положение, сценарий, картотека и т.п.) оценивается по шкале «зачтено/не зачтено»:

- «Зачтено» – работа выполнена в соответствии с требованиями, содержание корректно, оформление аккуратно, сдана в срок.
- «Не зачтено» – работа не соответствует требованиям, содержит ошибки, выполнена самостоятельно, не сдана.

4. Критерии оценки индивидуального проекта (портфолио)

Оценка «зачтено» за проект ставится при выполнении следующих условий:

- представлены все обязательные разделы (календарный план, положение, сценарий, комплексы зарядки, картотека игр, план похода с памяткой по первой помощи, макет стенда);
- содержание соответствует выбранному типу лагеря и возрасту детей;
- документы оформлены грамотно, с соблюдением структуры;
- прослеживается самостоятельность выполнения, творческий подход;
- при защите студент уверенно обосновывает свои решения, отвечает на вопросы.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- разделы представлены не полностью;
- материалы формальны, не адаптированы к условиям;
- не учтены возрастные особенности и требования безопасности;
- студент не может пояснить содержание работы.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос (собеседование) – средство текущего контроля, позволяющее оценить знание теоретического материала, терминологии, нормативных документов. Проводится на лекционных и практических занятиях в форме индивидуального или фронтального опроса по вопросам каждой темы.

Тестирование – средство проверки знаний с помощью заданий стандартизированной формы с выбором одного правильного ответа из нескольких. Тестирование может проводиться как в письменной, так и в электронной форме. Охватывает все темы дисциплины.

Проверка письменных работ – средство оценки умений применять теоретические знания для разработки методической документации. К письменным работам относятся: конспекты нормативных актов, положения о соревнованиях, сценарии мероприятий, картотеки подвижных игр, комплексы утренней зарядки, памятки по безопасности и первой помощи, планы походов, макеты стендов. Каждая работа оценивается по критериям полноты, соответствия требованиям, самостоятельности выполнения.

Защита индивидуального проекта (портфолио) – итоговая комплексная работа, представляющая собой авторскую программу спортивно-массовой работы на одну лагерную смену (21 день). Проект включает все разработанные в течение семестра документы и материалы, оформленные в единое портфолио. Защита проходит на последнем практическом занятии или на зачете в форме краткой презентации (5–7 минут) и ответов на вопросы преподавателя.

Зачет – форма промежуточной аттестации. Проводится по билетам или по списку вопросов, утвержденных кафедрой. Зачет включает устное собеседование и/или итоговое тестирование.

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	Григорьев О. А., Стеблецов Е. А.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Бабкова Н. И., Лихачева Г. Т., Лопатина З. Ф., Данилов А. В.	Игры и развлечения в детском оздоровительном лагере: методические рекомендации	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014
Л1.3	Ветков Н. Е.	Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие	Орел: МАБИБ, 2016
Л1.4	Бабкова Н. И., Лихачева Г. Т., Лопатина З. Ф., Данилов А. В.	Игры и развлечения в детском оздоровительном лагере: методические рекомендации	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014
Л1.5	Морозов В. О.	Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие	Москва: ФЛИНТА, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа:
Э2	Сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа:
Э3	Сайт Министерства просвещения РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа
Э4	Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
Э5	Спортивная Россия. Открытая платформа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
Э6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы.
Э7	Научный медицинский сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
Э8	Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» - Режим доступа:
Э9	Федеральная служба государственной статистики : сайт. – Москва, 1999 – .– URL:
Э10	Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ».
Э11	Академия Просвещения России
Э12	Лаборатория исследования современных направлений развития образования Академии Просвещения России
Э13	Единый портал высшего педагогического образования
Э14	Навигатор методических разработок
Э15	Программы повышения квалификации
Э16	Федеральный проект «Профессионалитет»
Э17	Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Стратегические проекты. Приоритет 2030. Стратегический проект «Успех и самостоятельность человека в меняющемся мире»
Э18	Образовательная социальная сеть
Э19	20 бесплатных технических инструментов для учителей

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--p1ai/
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/
6.3.2.20	Интернет-ресурсы:
6.3.2.21	20. Сайт ВДЦ «Орленок» (раздел «Методическая копилка») https://center-orlyonok.ru/RU/Content/metodika
6.3.2.22	21. Сайт МДЦ «Артект» (раздел «Образование») https://artek.org/
6.3.2.23	22. Журнал «Народное образование» (тематические выпуски по летнему отдыху) https://narodnoe.org/news/noviy-vipusk-jurnala-lageru
6.3.2.24	23. Сайт Межрегиональной общественной организации «Содействие детскому отдыху» https://sdorus.ru/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 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	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	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
7.21	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
7.22	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
7.23	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
7.24	D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.25	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
7.26	D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.27	D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.28	D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.29	D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.30	D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.31	E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.32	F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.
7.33	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.34	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.35	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.36	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.37	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету

7.38	E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.39	E305 (потоковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.40	E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.41	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
7.42	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
7.43	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
7.44	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
7.45	E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.46	E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.47	E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.48	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;
7.49	E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.50	E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.51	E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.52	E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.53	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.54	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.55	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.56	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.57	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.58	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.59	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
7.60	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.61	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
7.62	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.63	E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету

7.64	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)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ»

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить специфику работы с детьми в условиях временного коллектива. 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» (памятки, алгоритмы действий вожатого, схемы анализа педагогических ситуаций, макеты план-сеток). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции с привязкой к реалиям конкретных лагерей;

перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции, особенно разделы, касающиеся возрастных особенностей детей и логики развития лагерной смены.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам (учебникам по педагогике временного детского коллектива). Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях для разбора конкретной ситуации, возникшей в вашей будущей практике.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия по данной дисциплине. Семинарские занятия проводятся по темам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников и анализа педагогического опыта, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами (Конвенция о правах ребенка, СанПиН, Устав лагеря) и методической литературой.

Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара (например, «Конфликты в отряде: причины и способы решения»). Такой подход 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 подготовке вожатого. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой (сборниками игр, сценариями отрядных дел, блогами практикующих вожатых), сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

обсуждение теоретических вопросов (например, методика организации коллективно-творческой деятельности);

изложение рефератов (по истории вожатского движения, авторским методикам);

проведение деловой игры (например, «Первый организационный сбор отряда», «Вечерний "огонек"»);

решение практико-ориентированных задач (как поступить, если ребенок заболел, потерялся, отказывается есть);

выполнение кейс-задач (анализ сложных педагогических ситуаций из жизни лагеря).

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

в процессе самостоятельной подготовки к занятию студенты повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику;

проговаривание вслух (проигрывание) сценария мероприятия или способов выхода из конфликта на занятии повышает степень его усвоения;

обсуждение полученных знаний и обмен личным опытом (если есть) делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда студенты готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам (читают работы Макаренко, Сухомлинского, современных педагогов о коллективе). 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 (например, анализ одного фильма про лагерь с педагогической точки зрения).

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1-й – организационный;

2-й – 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 (например: 1) изучить теорию временного детского коллектива, 2) подобрать 3 игры на знакомство, 3) подготовить фрагмент сценария).

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 (почему у детей 10 лет падает интерес к игре), 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 (видео с лагерных мероприятий).

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу) или написанием сценария/разработки. 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 (например, «Как организовать отрядное место в дождливый день?»).

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию (особенно сборники игр, сценариев, раздаточный материал);

до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия (например, до занятия по спортивным праздникам – повторить методику организации эстафет и технику безопасности);

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и видеоматериалы с реальных лагерных мероприятий, анализировать их;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при подготовке сценариев, игр или решении педагогических задач;

на занятии доводить каждую практическую задачу до конца: если это игра – провести ее с группой, если это оформление уголка – представить макет, если это анализ ситуации – предложить конкретный план действий;

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменных разработок 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 (провести с преподавателем фрагмент игры или представить план мероприятия). 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.

4. 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 вожатого и организатора детского отдыха.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала (разучивание игр, написание сценариев, анализ ситуаций) связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации (например, поиск новых форм игр на знакомство в интернете). 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 (например, найти и адаптировать сценарий "огонька" для младших школьников).

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий ("Народное образование", "Вожатый века") и Интернета (сайты лагерей, форумы

вожатых), видеозаписями лагерных мероприятий 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 организации детского отдыха. 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 (предыдущий документ).

5. 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 (педагогическим, психологическим). 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 («временный детский коллектив», «периоды смены», «КТД», «огонек»), следовательно – освоить новейшую научную и профессиональную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение творческой разработки и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов (например, на сайтах «Артека», «Орленка»). После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект, а для игр и сценариев – картотеку или тезисный план. 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, а также на практические примеры. 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 по педагогике временного детского коллектива, методике организации лагерной смены). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые формы работы, игровые технологии, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература (сборники сценариев, блоги вожатых, современные статьи в журналах) рекомендуется для более углубленного изучения программного материала и создания актуальной методической копилки.

6. РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТУ

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

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 и/или собеседование по результатам выполненных практических работ (сданной картотеке игр, плану-сетке, сценариям).

Цели зачета и решаемые им задачи:

проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;

оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы (знание возрастных особенностей детей, логики развития смены, методики организации КТД);

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

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

определить соответствие образовательного процесса требованиям подготовки студентов к летней педагогической практике, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания.

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 (и представление портфолио практических работ).

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 и собственные наработанные материалы (картотека игр, сценарии, разработки). 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 и качественно выполненные практические работы содержат 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 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.

К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие требования учебной программы по дисциплине и набравшие в течение семестра от 0 до 50 баллов по текущей успеваемости.

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 билета (вопросов). Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет время на подготовку к ответу (до 20 минут). Для ответа обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, проверяет качество выполнения практических работ (портфолио), оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку.

Обучающимся, получившим на зачете незачет, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

7. РАЗЪЯСНЕНИЕ 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.

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.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа по дисциплине «Подготовка к работе в детском оздоровительном лагере» направлена на формирование готовности студентов к выполнению функций вожатого, воспитателя и организатора физкультурно-оздоровительной работы в условиях временного детского коллектива.

Цель выполнения заданий:

Формирование профессиональных компетенций, необходимых для организации безопасной, развивающей и оздоровительной деятельности детей в период летнего отдыха, через освоение технологий педагогического взаимодействия, игровых методик и основ планирования в ДОЛ.

Задачи:

Систематизировать знания о специфике организации жизнедеятельности детей в условиях детского оздоровительного лагеря.

Развить умения проектировать воспитательные события, спортивные праздники и отрядные дела с учетом возрастных особенностей детей.

Сформировать навыки анализа педагогических ситуаций, возникающих в лагере, и способов их конструктивного решения.

Овладеть методикой организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях временного детского коллектива.

Подготовиться к прохождению педагогической (лагерной) практики и успешному решению реальных профессиональных задач.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТ

При выполнении любого задания из перечня самостоятельных работ обучающийся должен руководствоваться следующими правилами:

1. Этапы выполнения работы:

Ознакомительный: Внимательно прочитайте формулировку задания. Определите, какой конечный результат требуется представить (план-сетка, сценарий, конспект, анализ ситуации, картотека игр).

Поисковый: Подберите необходимые источники информации (методические пособия по работе вожатого, сайты лагерей, педагогические блоги, видеозаписи лагерных мероприятий, СанПиНы).

Аналитический: Изучите и проанализируйте найденный материал. Отберите то, что соответствует условиям реального лагеря, возрасту детей и логике смены.

Практический: Оформите результаты работы в соответствии с предъявляемыми требованиями. Помните, что ваши разработки должны быть готовы к использованию на практике.

Рефлексивный: Проверьте работу на соответствие цели, оцените реалистичность и безопасность предлагаемых мероприятий, устраните ошибки.

2. Работа с источниками информации:

При изучении нормативных документов опирайтесь на актуальные редакции СанПиН для детских лагерей, Приказы Минпросвещения об организации отдыха и оздоровления детей.

При использовании интернет-источников отдавайте предпочтение сайтам крупных детских центров («Артек», «Орленок», «Океан», «Смена»), профессиональным сообществам вожатых, методическим порталам.

При разработке сценариев и игр обязательно учитывайте технику безопасности и возрастные ограничения.

3. Структура оформления работ:

Любая работа должна иметь титульный лист (для рефератов, эссе, конспектов) или заголовок в начале текста с указанием ФИО, группы, даты выполнения.

Текст должен быть структурирован (разбит на абзацы, разделы, пункты). Сценарии оформляются с четким разделением на роли, действия, реквизит.

Работы, предполагающие табличную форму (план-сетка, режим дня, анализ игр), должны быть оформлены в виде таблиц с четко обозначенными заголовками граф.

Особое внимание уделите оформлению картотек игр: каждая игра должна иметь название, цель, место проведения, инвентарь, ход игры и правила.

4. Критерии оценивания самостоятельной работы:

Полнота выполнения: Соответствие содержания заявленной теме, выполнение всех пунктов задания, учет возрастных особенностей детей.

Самостоятельность: Работа выполнена автором лично, отсутствует дословное копирование текстов (плагиат). Допускается цитирование с указанием источника и творческая переработка идей.

Реалистичность и безопасность: Предложенные мероприятия и игры реально провести в условиях лагеря, соблюдены

нормы безопасности.

Грамотность и логика: Отсутствие фактических, грамматических и стилистических ошибок, логичность построения сценария или плана.

Качество оформления: Соответствие требованиям к оформлению, эстетичность представления материалов (для рисунков, схем, макетов отрядных уголков).

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ЗАДАНИЙ

Для конспекта (статьи, книги): Выделяйте не только теорию, но и практические советы («лайфхаки») от опытных вожатых, описывайте приемы, которые можно сразу применить.

Для эссе: Это ваше личное размышление о роли вожатого, о детстве, о собственном лагерном опыте. Будьте искренни, приводите примеры из жизни.

Для таблицы (сравнительный анализ): Определите четкие критерии для сравнения (например, возрастные особенности детей 7-9 и 11-13 лет: ведущая деятельность, мотивация, конфликты). В выводе укажите, как разница в возрасте влияет на выбор форм работы вожатого.

Для разработки (сценарий, план-сетка, КТД):

План-сетка: Учитывайте логику развития смены (оргпериод, основной период, итоговый период). Чередуйте разные виды деятельности (спорт, творчество, интеллектуальные игры).

Сценарий: Прописывайте не только слова ведущих, но и организационные моменты: как построить отряд, как разделить на команды, какие кричалки использовать, реквизит, музыкальное сопровождение.

Для анализа (педагогических ситуаций, фильмов):

Работайте по алгоритму:

Опишите ситуацию (что произошло?).

Определите возможные причины поведения ребенка.

Предложите варианты действий вожатого (минимум 2-3).

Выберите оптимальный вариант и аргументируйте свой выбор.

Спрогнозируйте результат.

Для картотеки игр: Игры лучше группировать по целям (на знакомство, на выявление лидера, на сплочение, подвижные, на месте, в дождь) и по возрасту. Обязательно указывайте источник, откуда взята игра.

4. ПОРЯДОК СДАЧИ И ЗАЩИТЫ РАБОТ

Все задания выполняются в течение семестра согласно графику, утвержденному преподавателем.

Работы сдаются в электронном виде на проверку преподавателю (на почту, в систему дистанционного обучения) или в распечатанном виде на практическом занятии.

В случае выявления недочетов работа возвращается на доработку. Студент обязан устранить замечания и предоставить работу повторно в установленный срок.

Итоговая оценка по блоку самостоятельных работ выставляется при условии сдачи всех заданий блока и положительной оценки за творческую защиту одного из проектов (например, фрагмента отрядного дела).

Нормативная база:

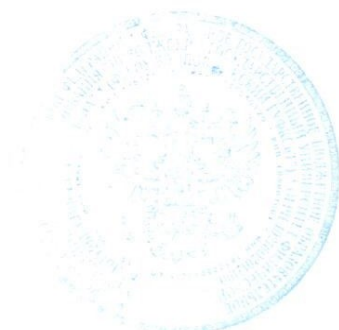
Конвенция о правах ребенка.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

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 **Педагогическое проектирование образовательных программ**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах: зачеты 8	
в том числе:			
аудиторные занятия	25		
самостоятельная работа	119		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	10 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	16	16	16	16
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	25	25	25	25
Контактная работа	25	25	25	25
Сам. работа	119	119	119	119
Итого	144	144	144	144

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Зизикова Светлана Ивановна



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 у обучающихся профессиональной компетенции и навыков в области педагогического проектирования, обеспечение ориентации будущих специалистов на современные цели образовательного процесса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Методика обучения и воспитания физической культуре
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
2.1.4	Учебная практика (предметно-содержательная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков))
2.1.5	Производственная практика (педагогическая)
2.1.6	Методика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах
2.1.7	Теория физической культуры
2.1.8	Психология физической культуры
2.1.9	Введение в профессию
2.1.10	Гимнастика
2.1.11	Легкая атлетика
2.1.12	Спортивные и подвижные игры
2.1.13	Плавание
2.1.14	Лыжная подготовка
2.1.15	Педагогика физической культуры
2.1.16	Решение педагогических задач с применением цифровых технологий
2.1.17	Физкультурные образовательные технологии
2.1.18	Профессиональная антиципация педагога по физической культуре
2.1.19	Возрастная психология
2.1.20	Педагогика школы
2.1.21	История физической культуры
2.1.22	Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья
2.1.23	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.1.24	Возрастная анатомия и физиология
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 осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	
ОПК-1.1: Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в Российской Федерации, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты основного общего, среднего общего образования, законодательные документы о правах ребенка, актуальные вопросы трудового законодательства, конвенцию о правах ребенка.	
Знать: структуру и ключевые положения ФГОС основного общего и среднего общего образования в части требований к результатам освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура».	
Знать: нормативные документы, регламентирующие проектирование основных образовательных программ (ООП), рабочих программ учебного предмета, календарно-тематического планирования (КТП).	
Уметь: находить, анализировать и применять актуальные нормативные документы (ФГОС, Примерные рабочие программы, СанПиН) при разработке фрагментов образовательной программы.	
ОПК-1.3: Осуществляет действия по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций; анализирует содержание современных подходов к организации и функционированию системы общего образования.	
Знать:	

этические нормы и принципы, закрепленные в Профессиональном стандарте «Педагог» и Кодексе профессиональной этики, применительно к отбору содержания, оценке достижений и взаимодействию с участниками образовательных отношений в процессе проектирования.

Уметь:

выявлять и корректировать потенциальные нарушения прав ребенка (право на развитие, учет индивидуальных особенностей, безопасность) в проектируемых учебных заданиях и формах контроля.

Владеть:

навыками проектирования учебных ситуаций и заданий, соответствующих принципам инклюзивного образования и не допускающих дискриминации по признакам здоровья, физической подготовленности, пола.

ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-2.1: Понимает основы дидактики и принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных образовательных технологий и разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования;

Знать:

Знает виды, структуру, особенности и порядок реализации основных и дополнительных образовательных программ;

Знать:

Методологические и нормативно-правовые, аспекты проектирования образовательных программ, особенности научно-методического обеспечения их реализации; современные требования к научно-методическому обеспечению учебных курсов, дисциплин (модулей) основных и дополнительных образовательных программ

Уметь:

Умеет проектировать компоненты основных и дополнительных образовательных программ (содержание, структуру, результаты освоения, условия реализации)

Владеть:

Владет навыками разработки научно-методического обеспечения реализации . основных и дополнительных образовательных программ, в том числе средствами информационно-коммуникационных технологий

ОПК-2.2: Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся в реальной и виртуальной образовательной среде

Знать:

концепцию, принципы и структуру индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) и индивидуальной образовательной программы (ИОП) в условиях инклюзивного и личностно-ориентированного образования.

Уметь:

проектировать структуру ИОМ по физической культуре, включая:

- Индивидуальную цель и планируемые результаты (персонифицированные).
- Содержательный модуль (индивидуальный набор осваиваемых физических упражнений, видов спорта или тем).
- Технологический модуль (индивидуальная последовательность, темп, формы и методы работы: самостоятельные тренировки, онлайн-консультации, проекты).
- Диагностический модуль (индивидуальная система контроля и самооценки).

Владеть:

навыком составления индивидуальной карты (паспорта) здоровья и физического развития обучающегося как основы для проектирования ИОМ.

Владеть:

технологией проектирования и сопровождения ИОМ по физической культуре для разных категорий обучающихся (одаренный в спорте, имеющий ограничения по здоровью, слабо мотивированный).

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-3.1: Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, понимает основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения.

Знать:

типологию и характеристики особых образовательных потребностей (ОВЗ, одаренные дети, девиантное поведение) применительно к занятиям физической культурой.

Знать:

основные приемы, методы и технологии дифференциации и индивидуализации обучения в рамках предмета «Физическая культура» (по уровню сложности, по интересам, по темпу).

Уметь:

формулировать диагностируемые цели (планируемые результаты) для разных групп обучающихся (включая с ОВЗ) на основе требований ФГОС и с учетом их индивидуальных возможностей.

Уметь:

проектировать вариативные модули, задания и формы организации деятельности (индивидуальные, парные, групповые) в рамках рабочей программы.

Владеть: навыком проектирования адаптированных заданий и критериев оценки для учащихся с разным уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья в рамках одной темы.

ПК-1: Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий
ПК-1.1: Демонстрирует знания о структуре, составе и дидактических единицах предметной области (преподаваемого предмета), особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
Знать: структуру и состав предметной области «Физическая культура» согласно ФГОС: базовые виды деятельности (физкультурно-оздоровительная, спортивная), дидактические единицы (знания о ФК, способы деятельности, физическое совершенствование).
Знать: логику и этапы проектирования образовательного процесса по физической культуре: от цели ФГОС к результату урока.
Уметь: осуществлять предметно-методический анализ Примерной рабочей программы по ФК и на его основе определять цели и содержание обучения для конкретного класса.
Владеть: методикой проектирования образовательного процесса по физической культуре на уровне раздела/темы.

ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, проектирует элементы образовательной программы, рабочей программы учителя по физической культуре;
Знать: принципы и критерии отбора учебного содержания (теоретического и практического) для достижения планируемых результатов.
Уметь: проектировать структурные элементы рабочей программы учителя: пояснительную записку (с актуализацией целей), планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные), содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием видов деятельности.
Уметь: конструировать календарно-тематический план (КТП) с распределением тем, видов учебной деятельности и планируемых результатов по урокам.
Владеть: навыком разработки и экспертизы основных документов педагогического проектирования: фрагмента рабочей программы и КТП.

ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
Знать: современные образовательные технологии (проектная, игровая, кейс-метод, ИКТ) и методы обучения, применимые в области физической культуры.
Уметь: разрабатывать технологическую карту (или конспект) учебного занятия по физической культуре, интегрируя методы, приемы, формы организации и средства ИКТ (фитнес-трекеры, видеоанализ, интерактивные тесты).
Уметь: проектировать систему оценочных средств и процедур (стартовая, текущая, итоговая диагностика) для контроля достижения планируемых результатов, заявленных в программе.
Владеть: технологией конструирования современного учебного занятия по ФК с использованием разнообразных методов и средств обучения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ			
1.1	Теоретические аспекты педагогического проектирования /Тема/	8	0	

1.2	Основные понятия и принципы педагогического проектирования. Проектное воспитание. Проектное развитие. Сущность педагогического проектирования. Специфика педагогического проектирования начальной в школе. /Лек/	8	2	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-32 ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-32 ПК-1.1-31 ПК-1.1-32
1.3	Соотношение понятий проектирование, прогнозирование, конструирование, моделирование. Классификация проектов: Учебные проекты, досуговые проекты. Проекты в системе профессиональной подготовки. Социально-педагогические проекты. Проекты личностного становления классификация проектов по доминирующей деятельности учащихся. /Пр/	8	4	ОПК-2.1-У1 ОПК-3.1-У1 ПК-1.1-У1
1.4	Классификация проектов: Учебные проекты, досуговые проекты. -Проекты в системе профессиональной подготовки. - Социально-педагогические проекты. - Проекты личностного становления классификация проектов по доминирующей деятельности учащихся. /Ср/	8	16	ОПК-2.1-В1 ОПК-3.1-В1 ПК-1.1-В1
1.5	Педагогическое проектирование как основа профессиональной деятельности учителя. Нормативная база проектирования в сфере ФК. /Тема/	8	0	
1.6	Понятие «проектирование». Общие подходы к проектированию основной образовательной программы. Сущность и содержание понятия «основная образовательная программа». Функции основной образовательной программы. Особенности основных образовательных программ, регулирующих различные уровни системы отечественного образования. /Лек/	8	2	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-32 ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-32
1.7	Общая характеристика структурных компонентов основной образовательной программы. /Пр/	8	2	ОПК-2.1-У1 ПК-1.2-У1

1.8	Педагогическое проектирование в общем контексте социальных технологий (историко-культурные источники развития педагогического проектирования, развитие и применение идей проектной деятельности в педагогике, проектирование как способ инновационного преобразования педагогической действительности). Планируемые результаты освоения основных образовательных программ общего образования и система оценки их достижения. Целеполагание в педагогической деятельности. Проблемы проектирования целей образовательного процесса. Современные теоретические модели образованности, цели и результаты образования. Универсальные учебные действия в системе результатов образования. /Ср/	8	20	ОПК-1.1-У1 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-У2 ПК-1.2-З1
	Раздел 2. Модуль 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
2.1	Теоретические и практические аспекты проектирования рабочих программ /Тема/	8	0	
2.2	Понятие и виды рабочих программ. Понятие, функции, структура рабочей программы по предмету, требования к разработке рабочей программы по предмету; алгоритм проектирования рабочей программы по предмету. Понятие, цель, типологические черты, структура рабочей программы элективного курса. Понятие, цель, типологические черты, структура рабочей программы курса внеурочной деятельности. /Лек/	8	2	ПК-1.2-У1 ПК-1.2-З1
2.3	Проектирование рабочей программы дисциплины /Пр/	8	4	ПК-1.2-В1 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-У2
2.4	Проблемы отбора содержания для профильных и базовых учебных дисциплин. Особенности содержания основной образовательной программы по уровням системы общего, профессионального образования, дополнительного образования. Современные педагогические технологии и методы реализации содержания личностно-ориентированного образования. /Ср/	8	16	ОПК-3.1-З2 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-З1
2.5	Принципы и функции проектной деятельности /Тема/	8	0	

2.6	Взаимосвязь принципов педагогического проектирования. Полифункциональная педагогическая деятельность. Многофункциональность проектной деятельности. Уровни педагогического проектирования. Сущность, принципы проектирования и тенденции развития современных образовательных систем. Проектная деятельность, принципы, функции, виды и уровни проектной деятельности. Слагаемые проектной культуры. Характеристика понятий: управление, руководство, взаимодействие, сотрудничество, образовательная система, образовательная среда, воспитательная среда. Основные процессы проекта - инициация, планирование. /Лек/	8	2	ОПК-2.1-31 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-32
2.7	Организация исследовательской и проектной деятельности в образовательном процессе. Логика организации организации педагогического проектирования. Виды педагогических проектов. Результаты проектной деятельности Оценка результатов проектной деятельности. Этапы педагогического проектирования: диагностика ситуации, проблематизация, концептуализация, выбор формата проекта моделирование, проектирование, конструирование, реализация проекта, рефлексивный и послепроектный этап. Условия на этапе проектирования: определение основных и промежуточных /Пр/	8	4	ОПК-2.1-У1 ОПК-3.1-У2 ПК-1.3-У1
2.8	Проектирование электронных ресурсов в педагогическом процессе. Электронные ресурсы, иллюстрирующие программный учебный материал по дисциплинам гуманитарного цикла Алгоритмы и приемы решения лингвистических задач, проверки знаний и умений учащихся. Особенности создания интерактивных презентаций. Особенности создания анимационных роликов. Особенности создания тестов. Особенности создания электронных учебников. Технология проектирования сайтов, предназначенных для изучения дисциплин гуманитарного цикла. Содержание и возможности использования Конспектов уроков разных типов с использованием ЦОР. /Ср/	8	20	ОПК-2.1-В1 ПК-1.3-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-У2

2.9	Проведите анализ проектов: - Проект школы самоопределения. - Проект школы полного дня. - Проект современного социально-педагогического комплекса. - Проект нового содержания образования. - Проект инновационной деятельности школы. - Проект модели управления инновационной деятельностью школы /ИЗ/	8	1	ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2
2.10	Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов и использование ИКТ. Концепции индивидуализации и дифференциации. Модели ИОМ и ИОП. Особенности образовательных потребностей в ФК. Диагностика как основа проектирования ИОМ. /Пр/	8	2	ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-В1 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-2.2-В2
2.11	Разработка подробного ИОМ по ФК на полугодие для виртуального ученика с заданными характеристиками (одаренность, ОВЗ, низкая мотивация и т.д.). Включение всех структурных модулей. /Ср/	8	16	ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-32 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-2.2-В2
	Раздел 3. Зачет			
3.1	Зачет /Тема/	8	0	

3.2	Подготовка итогового проекта: Фрагмент рабочей программы с КТП. Технологическая карта урока. Пакет оценочных материалов. Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) с цифровым компонентом. /Ср/	8	31	ОПК-2.1-31 ОПК-2.1-32 ОПК-2.1-У1 ОПК-2.1-В1 ОПК-1.1-31 ОПК-1.1-32 ОПК-1.1-У1 ОПК-1.3-31 ОПК-1.3-У1 ОПК-1.3-В1 ОПК-3.1-31 ОПК-3.1-32 ОПК-3.1-У1 ОПК-3.1-У2 ОПК-3.1-В1 ПК-1.1-31 ПК-1.1-32 ПК-1.1-У1 ПК-1.1-В1 ПК-1.2-В1 ПК-1.2-У1 ПК-1.2-У2 ПК-1.2-31 ПК-1.3-31 ПК-1.3-У1 ПК-1.3-У2 ПК-1.3-В1 ОПК-2.2-31 ОПК-2.2-У1 ОПК-2.2-В1 ОПК-2.2-В2
-----	---	---	----	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

1. В условиях перехода к профильному обучению наиболее актуальной формой индивидуальной оценки знаний учащихся считают

- 1) педагогические тесты
- 2) портфолио учебных достижений
- 3) рейтинговую систему оценивания
- 4) образовательный мониторинг

2. Права учащихся образовательного учреждения определяются:

- 1) программой развития учреждения
- 2) образовательной программой
- 3) положением об образовательном учреждении
- 4) уставом образовательного учреждения

3. Вид дополнительного профессионального образования, направленного на формирование готовности работника к выполнению более сложных трудовых функций, называется:

- 1) повышением квалификации
- 2) аттестацией
- 3) докторантурой
- 4) аспирантурой

4. Нормативный документ, обеспечивающий реализацию федерального государственного образовательного стандарта с учетом региональных (национальных) особенностей, типа, вида образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся (воспитанников):

- 1) программа развития образовательного учреждения

- 2) основная образовательная программа образовательного учреждения
 - 3) базисный учебный план
 - 4) дополнительная образовательная программа
5. Умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации относится к метапредметным действиям:
- 1) регулятивным
 - 2) коммуникативным
 - 3) познавательным
 - 4) личностным
6. Умение осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета, обмениваться информацией в образовательном процессе относится к метапредметным действиям:
- 1) регулятивным
 - 2) коммуникативным
 - 3) общеучебным
 - 4) личностным
7. Деятельность по преобразованию образовательной практики, за счет создания, распространения и освоения новых образовательных систем или их компонентов:
- 1) педагогическая
 - 2) инновационная
 - 3) проектно-исследовательская
 - 4) экспертно-аналитическая
8. Построение развивающих образовательных процессов в рамках определенного возрастного интервала, создающих условия для развития ребенка в качестве субъекта деятельности:
- 1) социально-педагогическое проектирование
 - 2) педагогическое проектирование
 - 3) психолого-педагогическое проектирование
 - 4) дидактическое проектирование
9. Обязательным признаком авторской школы является:
- 1) расширенное содержание обучения
 - 2) оригинальная концепция функционирования
 - 3) наличие позитивных результатов работы педагогического коллектива по реализации концепции
 - 4) оригинальная основополагающая идея
10. Разработка и создание формальной модели педагогического процесса или его составляющих, отражающей основные идеи, методы, формы, средства, приемы – это ...
- 1) педагогическое моделирование
 - 2) педагогическое конструирование
 - 3) педагогическое проектирование
 - 4) инновационный процесс
11. Педагогический процесс предполагает моделирование:
- 1) теоретической идеи, учебного плана, программы
 - 2) тематического планирования
 - 3) расписания занятий, графика контроля
 - 4) конспектов занятий, сценариев, моделей учебных пособий
12. Предметные результаты учебного занятия планируются в соответствии с:
- 1) перечнем основных видов деятельности раздела «Тематическое планирование»
 - 2) предметным содержанием учебного занятия
 - 3) содержанием раздела примерной рабочей программы «Метапредметные результаты»
 - 4) содержанием раздела примерной рабочей программы «Предметные результаты»
13. Основные компоненты Рабочей программы по учебному предмету?
- 1) пояснительная записка
 - 2) список литературы для изучения
 - 3) планируемые результаты изучения учебного предмета, курса
 - 4) содержание учебного предмета, курса
14. Объектами педагогического проектирования являются:
- 1) педагогические системы
 - 2) педагогический процесс
 - 3) педагогические ситуации
 - 4) всё выше перечисленное

15. Движущими силами педагогического процесса являются:

- 1) противоречия развивающейся личности
- 2) отношения между субъектами
- 3) закономерности, отражающие внутренние и внешние связи
- 4) взаимодействия между субъектами

ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

1. Комплекс целенаправленно создаваемых и предлагаемых образовательным учреждением возможностей получения образования в рамках его образовательных программ с целью удовлетворения образовательных потребностей – это образовательные ...

Правильный ответ: услуги.

2. Перечислите разделы основной образовательной программы.

Правильный ответ: целевой, содержательный и организационный.

3. В каком документе прописаны требования к основной образовательной программе?

Правильный ответ: федеральный государственный образовательный стандарт ИЛИ ФГОС

4. Комплекс основных характеристик образования; документ, определяющий объём, содержание и планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки), а также формы аттестации – это ...

Правильный ответ: образовательная программа.

5. Назовите не менее 4 направления деятельности воспитательной системы школы.

Правильный ответ: 1) профориентационная деятельность; 2) художественно-эстетическая деятельность; 3) трудовая деятельность; 4) профилактика ДДТТ; 5) гражданско-патриотическое воспитание; 6) нравственное воспитание; 7) спортивно-оздоровительная деятельность; 8) воспитание культуры семейных отношений.

6. В основе ФГОС лежит _____ подход, который предполагает: ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования.

Правильный ответ: системно-деятельностный.

7. Какие две части в соответствии с ФГОС должна содержать образовательная программа высшего образования?

Правильный ответ: обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса, включающую в том числе курсы по выбору студентов.

8. Что включает в себя содержательный раздел основной образовательной программы основного общего образования?

Правильный ответ: федеральные рабочие программы учебных предметов, программу формирования универсальных учебных действий у обучающихся и федеральную рабочую программу воспитания.

9. Назовите виды программ в рамках среднего профессионального образования согласно ст. 12 ФЗ об Образовании.

Правильный ответ: программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии (ППКРС) и программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

10. Что означает аббревиатура УУД в системе образования? Дайте определение.

Правильный ответ: Универсальные учебные действия (УУД) по ФГОС в широком значении – умение ученика учиться, способность к саморазвитию за счет активной познавательной деятельности. Это совокупность приемов, которые помогают успешно усваивать новые знания и навыки.

11. Чем отличается рабочая программа от учебного плана?

Правильный ответ: Учебный план регламентирует наименования дисциплин и их объем. Рабочая программа разрабатывается по каждой дисциплине учебного плана. Она определяет научное содержание, методическое построение учебной дисциплины, наименования и основные вопросы разделов и тем, распределение учебного времени по разделам, темам и видам учебных занятий.

12. Назовите три обязательных элемента, которые необходимо включить в раздел тематическое планирование в соответствии с актуализированным ФГОС?

Правильный ответ: 1) содержание предмета, модуля, курса; 2) планируемые результаты его освоения; 3) тематическое планирование.

13. Согласно ч. 5 ст. 12 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» «...образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются _____».

Правильный ответ: организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

14. Что входит в содержание учебного плана высшего образования?

Правильный ответ: Учебный план содержит 1) перечень всех изучаемых дисциплин с указанием их трудоемкости, распределенных по учебным курсам и семестрам; 2) количество часов по видам занятий; 3) виды контроля.

15. Какие 4 обязательных раздела входят в состав рабочей программы воспитания школы?

Правильный ответ: 1) Особенности организуемого в организации воспитательного процесса; 2) Цели и задачи воспитания; 3) Виды, формы и содержание деятельности; 4) Основные направления самоанализа воспитательной работы.

16. Определенный уровень знаний и умений, умственного, физического и нравственного развития, которого достигают выпускники образовательного учреждения в соответствии с планируемыми целями обучения и воспитания – это ...

Правильный ответ: качество образования.

17. Что включает в себя оценка качества образования Образовательной организации?

Правильный ответ: оценка качества образовательных достижений обучающихся и оценка качества образовательного процесса.

18. Специально организованное взаимодействие старшего (обучающего) и младшего (обучаемого) поколений с целью передачи старшими и освоения младшими социального опыта, необходимого для жизни и труда в обществе, – это ...

Правильный ответ: педагогический процесс.

19. Назовите 3 основных функции педагогического процесса.

Правильный ответ: образовательная (или учебная), воспитательная и развивающая.

20. Кто может осуществлять общую педагогическую деятельность?

Правильный ответ: Человек, имеющий педагогическое (профессиональное) образование.

Примерный перечень вопросов для устного собеседования:

1. Охарактеризовать историко-культурные источники развития педагогического проектирования.
 2. Охарактеризовать понятия проект, педагогический проект, учебный проект, соотношение понятий проектный, проектировочный.
 3. Назвать и охарактеризовать классификацию проектов.
 4. Назвать функционально-ролевой репертуар субъектов проектной деятельности в образовании.
 5. Охарактеризовать логику организации проектной деятельности в образовательном процессе.
 6. Назвать условия организации проектной деятельности.
 7. Назвать виды педагогических проектов, их цели и задачи, классификацию, характер взаимодействия субъектов проектной деятельности.
- Практические задания. Проведите анализ проектов:
- Проект школы самоопределения.
 - Проект школы полного дня.
 - Проект современного социально-педагогического комплекса.
 - Проект нового содержания образования.
 - Проект инновационной деятельности школы.
 - Проект модели управления инновационной деятельностью школы

Примерные вопросы к зачету

1. Понятие образовательного пространства и образовательной среды.
2. Основные понятия педагогического проектирования.
3. Специфика и сущность педагогического проектирования.
4. Принципы педагогического проектирования.
5. Функции проектной деятельности и виды педагогического проектирования.
6. Уровни педагогического проектирования
7. Алгоритм поэтапного педагогического сопровождения проектной деятельности.
8. Этапы педагогического проектирования.
9. Программирование и планирование хода проекта.
10. Классификация педагогических проектов.
11. Характеристика учебных проектов.
12. Сущность досуговых проектов.
13. Особенности социально-педагогических проектов.
14. Специфика проектов личностного становления.
15. Отличие проектного обучения от метода проектов.
16. Теоретические аспекты педагогического проектирования электронных образовательных ресурсов и сред.
17. Теоретическая модель личностно-ориентированной медиаобразовательной среды.
18. Проектирование содержания обучения.
19. Основы проектирования учебно-воспитательной ситуации.
20. Проект «Управление внедрением ФГОС второго поколения в образовательный процесс».
21. Тематические проекты во внеклассной детской деятельности.
22. Теоретические основы организации работы над проектами.
23. Формирование общеучебных умений и навыков в проектной деятельности.

24. Роль педагога в организации проектной деятельности.**5.2. Темы письменных работ**

Темы для подготовки презентаций

1. Метод проектов как средство разработки и внедрения педагогических инноваций.
2. Методологические основы проектирования как вид научно-педагогической деятельности.
3. Педагогическое проектирование электронных медиаобразовательных ресурсов.
4. Педагогическое проектирование инновационных образовательных систем.
5. Организация проектной деятельности в школе.
6. Возможности проектно-исследовательской деятельности учащихся.
7. Особенности проектирования учебно-воспитательного процесса.
8. Педагогическое проектирование как основа современного взаимодействия учителя и ученика.
9. Проектная деятельность: роль учителя.
10. Формы продуктов проектной деятельности.
11. Задачи стратегического планирования. Этапы разработки стратегии программы.
12. Организация стратегического планирования
13. Проектная деятельность учащихся как педагогический феномен.
14. Функции проектной деятельности в образовательной деятельности.
15. Историография проектной деятельности в педагогике
16. Динамика проектной деятельности на различных этапах школьного обучения.
17. Метод учебных проектов – образовательная технология XXI века.
18. Классификация учебных проектов (по Коллингу)
19. Сущность проектного обучения.
20. Сущность проектного воспитания.

Темы рефератов

1. Понятие образовательного пространства и образовательной среды.
2. Образование как средство сопровождения образовательного пространства и образовательной среды.
3. Процесс обучения и учебный процесс как элементы образовательного пространства и образовательной среды.
4. Структура среды обучения и ее основные функции
5. Сферы образовательной деятельности школьников
6. Педагогическая среда и ее функции.
7. Предметно-развивающая среда для учащихся I ступени.
8. Понятие проекта. Отличие проекта от метода проектов.
10. Понятие педагогического проектирования.
11. Этапы педагогического проектирования.
12. Формы и принципы педагогического проектирования.
13. Проектирование педагогического объекта.
14. Проектирование как технология образовательного процесса.
15. Критерии оценивания проектов.
16. Диагностическая карта достижений педагога
17. Понятие модели и моделирования.
18. Модель образовательной среды.
19. Модели учебного процесса.
20. Учебная программа как модель педагогической системы.

5.3. Фонд оценочных средств

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских) занятиях.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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. 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.

3. Деловая (ролевая) игра – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.

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 или содержательному модулю.

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 зачетного билета. Каждый билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Зачетный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Собеседование, 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; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.

Низкий (Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.

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. Посещает занятия, но не в полном объеме.

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. Посещает все занятия, практически полностью. логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания дисциплины. Соблюдаются нормы литературной речи.

Практические работы, тестирование

Не аттестован (Не удовлетворительно) Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Низкий (Удовлетворительно) Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.

Средний (Хорошо) Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.

Высокий (Отлично) Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.

Реферат / Презентация

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.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Шмырева Н. А., Губанова М. И.	Проектная деятельность в образовательном процессе: от теории к практике: учебное пособие	Кемерово: КемГУ, 2019
Л1.2	Самойлова М. В.	Педагогическое проектирование: учебное пособие	Симферополь: КИПУ, 2019
Л1.3	Буторина А. Н., Постниковой О. Е., Старостиной Е. Н.	Проектирование образовательных программ подготовки педагога: современные вызовы: монография	Архангельск: САФУ, 2018
Л1.4	Беляева О. Л., Жарова А. В.	Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2020
Л1.5	Магомедова Р. Р., Слюсаревой Е. С.	Адаптивная безопасно-развивающая среда в инклюзивном образовании: проектирование, особенности реализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Ставрополь: СГПИ, 2020
Л1.6	Черемысин В. В., Корякина Г. М., Бондарчук С. А., Филатова К. В.	Проектирование в дизайн-образовании обучающихся по трехуровневой системе: учебное пособие	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Мустаева Ф. А., Нуриханова Н. К., Султанова Л. Ф.	Проектно-исследовательская деятельность обучающихся: учебно-методическое пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2022
Л2.2	Беляева О. Л.	Сопровождение детей с нарушенным слухом в условиях инклюзивного образования: теория и практика: учебно-методическое пособие	Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022
Л2.3	Раянова Ю. Ю.	Проектная деятельность педагога: учебное пособие	Омск: СибГУФК, 2022
Л2.4	Байбородова Л. В., Рожков М. И., Чернявская А. П., Харисова И. Г.	Теория воспитания и технологии педагогической деятельности (в схемах и таблицах): учебное пособие	Ярославль, 2015

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.5	Лаптиева Г. Г., Востроилова Е. В.	Методы проектной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 педагогическое образование, профиль «начальное образование»	Воронеж: ВГПУ, 2023
Л2.6	Базалева Л. А.	Проектирование профилактических и коррекционно-развивающих программ: учебное пособие для студентов направления подготовки 44.04.02 «психолого-педагогическое образование»	Сочи: СГУ, 2023
Л2.7	Максимов Ю. Г.	Разработка, внедрение и анализ педагогических проектов: методическое пособие	Глазов: ГИПУ им. В.Г. Короленко, 2024
Л2.8	Моисеева Л. В., Балюкова Т. В., Пономарева М. А., Логуа А. Е.	Проектная организация обучения как условие формирования функциональной грамотности обучающихся: учебное пособие	Екатеринбург: УрГПУ, 2023
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--p1ai/		
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/
6.3.2.20	

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)
7.2	
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.4	А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.5	А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.6	А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету
7.7	А 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	B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету
7.13	C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.14	C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.15	C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.16	C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету
7.17	C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.18	C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.19	C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.20	D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.
7.21	E303 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.22	E304 (потокковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
7.23	E305 (потокковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.24	E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.25	E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.26	E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.27	E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету

7.28	E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.29	E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.
7.30	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
7.31	E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету
7.32	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
7.33	E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету
7.34	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)

1.1. 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, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия.

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 подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов.

Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

Примерная схема подготовки студента к практическому занятию:

1. Ознакомиться с вопросами и заданиями.
2. Проработать конспект соответствующей лекции, разделы учебников и учебных пособий, чтобы получить общее представление о месте и значении темы семинара в изучаемой дисциплине.
3. Ознакомиться с дополнительной литературой по теме (кроме рекомендованных преподавателем, студент может привлекать и другие источники и материалы для подготовки к семинарскому занятию, подходящие для раскрытия вопросов).
4. Подготовить ответы на вопросы плана практического занятия (иметь конспект).
5. Выполнить задания к практическому занятию.
6. Проработать тестовые задания и задачи (если они имеются).
7. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

На практическом занятии каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем вопросам плана, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Этого можно добиться при хорошем владении материалом. Недопустимо простое чтение конспекта. Выступающий должен проявить свое собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказать свое личное мнение, обосновать его с помощью прочитанных теоретических работ, фактов и наблюдений из собственной жизни и т. д.

Необходимо внимательно слушать выступающего, подмечать интересное в его выступлении, улавливать возможные недочеты и фактические ошибки и исправлять их в ходе семинара. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную предыдущим оратором.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

1.2. Методические рекомендации по созданию презентации

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать не более 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;

- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;

- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут;

1.3. Методические рекомендации по подготовке доклада на практическом занятии

Алгоритм создания доклада:

- 1 этап – определение темы доклада
- 2 этап – определение цели доклада
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного

результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также

выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим

планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит

дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с

первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных

источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки и обсуждения презентаций
- подготовки защите реферата

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**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	24		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Лабораторные	32	32	32	32
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	24	24	24	24
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Каримова Айгуль Зуфаровна Вар
д.м.н, профессор, Давлетова Наиля Ханифовна Дау

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. Вар

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью изучения курса «Основы медицинских знаний» является обеспечение студентов необходимыми знаниями в области здорового образа жизни и факторах, влияющих на здоровье; знакомство с санитарно-гигиеническими правилами для предупреждения заболеваний организма, укрепления и сохранения здоровья человека, а также приобретение умений и навыков оказания само- и взаимопомощи при травмах, повреждениях и неотложных состояниях. Научить использованию полученных знаний в будущей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
1.2	Курс направлен на формирование у слушателей необходимых знаний о наиболее важных особенностях строения человеческого организма, функционирования отдельных его органов и систем. В связи с этим полученные знания могут быть использованы в повседневной жизни и профессиональной деятельности человека в целях соблюдения нормального режима труда и отдыха.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Курс рассчитан на слушателей, имеющих базовые знания в области анатомии человека, биологии, химии, безопасности жизнедеятельности, физиологии человека
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	анатомия человека, биология, безопасность жизнедеятельности и физиология человека
2.2.2	Физиология человека
2.2.3	Биохимия человека
2.2.4	Возрастная анатомия и физиология
2.2.5	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.6	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
2.2.7	Подготовка к работе в детском оздоровительном лагере
2.2.8	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.2.9	Биомеханика двигательной деятельности
2.2.10	Производственная практика (преддипломная)
2.2.11	Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности в условиях летнего оздоровительного (школьного) лагеря)
2.2.12	Производственная практика (педагогическая)
2.2.13	Физиология человека
2.2.14	Биохимия человека
2.2.15	Возрастная анатомия и физиология

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	
ОПК- 8.5: Обеспечивает соблюдение правил техники безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях	
Знать: -предметы, методы и системы ключевых понятий медицинских знаний; -нормы показателей кровяного давления, температуры, дыхания; -факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной деятельности; -этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; -общие понятия о здоровье и болезни; о сохранении, укреплении и преумножении здоровья; основные составляющие здорового образа жизни; -противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний; -этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; -противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; -основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом	
Уметь: -определять показатели индивидуального здоровья, методы его оценки; -распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;	

-оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; -осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
Владеть: -методами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; -методами использования общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий для поддержания и укрепления здоровья; -методами проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; -методами проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1			
1.1	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний». /Тема/	1	0	
1.2	Введение в дисциплину «Основы медицинских знаний» /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.3	Здоровье и определяющие его факторы /Лаб/	1	4	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.4	Здоровье и определяющие его факторы /Ср/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.5	Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.6	Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Лаб/	1	4	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.7	Заболевания опорно-двигательного аппарата. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы /Ср/	1	4	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.8	Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.9	Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения /Лаб/	1	4	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1
1.10	Заболевания органов дыхания. Заболевания органов пищеварения /Ср/	1	6	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1

1.11	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
1.12	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Лаб/	1	6	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
1.13	Заболевания инфекционной природы. Заболевания кожи /Ср/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
	Раздел 2. Модуль 2			
2.1	"Основы медицинских знаний" /Тема/	1	0	
2.2	Заболевания почек и мочевыводящих путей. Заболевания эндокринной системы /Лек/ /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.3	Заболевания почек и мочевыводящих путей. Заболевания эндокринной системы /Лаб/ /Лаб/	1	6	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.4	Заболевания почек и мочевыводящих путей. Заболевания эндокринной системы /Ср/ /Ср/	1	4	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.5	Заболевания нервной системы и органов чувств /Лек/ /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.6	Заболевания нервной системы и органов чувств /Лаб/ /Лаб/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.7	Заболевания нервной системы и органов чувств /Ср/ /Ср/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.8	Неотложные состояния /Лек/ /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.9	Неотложные состояния /Лаб/ /Лаб/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.10	Неотложные состояния /Ср/ /Ср/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1

2.11	Травматизм и его профилактика /Лек/ /Лек/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.12	Травматизм и его профилактика /Лаб/ /Лаб/	1	4	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1
2.13	Травматизм и его профилактика /Ср/ /Ср/	1	2	ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5- У1 ОПК- 8.5-В1

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
2. Понятие «образ жизни», системный подход к оценке образа жизни.
3. качество жизни. Основные пути формирования здоровья. Приоритеты здорового образа жизни.
4. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию 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 и вторичная профилактика заболеваний. Роль преподавателя в первичной, вторичной и третичной профилактике заболеваний.
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 кровоостанавливающего жгута.
18. Ожоги, классификация ожогов, простые способы определения ожоговой поверхности и степени ожогов. Первая помощь.
19. Понятие обморока и коллапса, причины обмороков.
20. Понятие о черепно-мозговой травме. Экстренная помощь пострадавшему.
21. Классификация повреждений костей и суставов, достоверные и вероятные признаки переломов.
22. Понятие о клинической и социальной смерти. Признаки клинической смерти. Выполнение комплекса сердечно-легочной реанимации.
23. Основные виды бинтовых повязок, общие правила наложения повязок. Техника наложения давящей повязки.
24. Понятие об аллергенах, антителах и аллергической реакции. Схема развития аллергического шока. Первая помощь.
25. Понятие о гипертонии. Понятие о гипертоническом кризе, первая помощь. Факторы риска возникновения гипертонической болезни.
26. Стенокардия, оказание первой медицинской помощи.
27. Инфаркт миокарда. Оказание первой медицинской помощи.
28. Бронхиальная астма. Оказание первой медицинской помощи при приступе бронхиальной астмы.
29. Основные симптомы заболевания органов желудочно-кишечного тракта. Первая медицинская помощь при печеночной колике. Рвота: виды, возможные осложнения, первая помощь при рвоте.
30. Сахарный диабет: понятие, осложнения. Гипогликемическая и гипергликемическая кома, принципы оказания первой медицинской помощи.
31. Основные симптомы заболевания мочевыделительной системы. Первая медицинская помощь при почечной колике.
32. Десмургия. Виды мягких повязок.
33. Сотрясения головного мозга. Первая медицинская помощь.
34. Синдром сдавления, ушибы: причины, первая медицинская помощь.
35. Закрытые повреждения (растяжения), неотложная помощь

5.2. Темы письменных работ

1. Травматизм в спорте: масштабы проблемы, социальная и экономическая значимость. (Общий обзор проблемы, статистика по видам спорта, затраты на лечение и реабилитацию).

2. Причины спортивного травматизма: классификация и факторы риска. (Внешние и внутренние факторы, предрасположенность, ошибки тренировочного процесса).
3. Возрастные особенности спортивного травматизма: дети, подростки, взрослые. (Особенности анатомии и физиологии в разные периоды, специфика травм).
4. Гендерные различия в спортивном травматизме: причины и особенности. (Влияние гормонов, анатомические особенности, специфика тренировочных программ).
5. Эволюция подходов к профилактике спортивного травматизма: от эмпирического опыта к научно обоснованным методикам. (Исторический обзор, современные тенденции).
6. Травматизм в циклических видах спорта (бег, плавание, велоспорт): профилактика перегрузочных травм. (Роль правильной техники, подбора экипировки, восстановления).
7. Травматизм в игровых видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол): механизмы травм и методы профилактики. (Контактные травмы, растяжения связок, профилактические упражнения).
8. Травматизм в единоборствах (бокс, борьба, дзюдо): специфика травм головы и шеи, профилактика. (Защитное снаряжение, правила безопасности, техника выполнения приемов).
9. Травматизм в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге: профилактика травм позвоночника и суставов. (Правильная техника выполнения упражнений, использование пояса, разминка и заминка).
10. Травматизм в гимнастике и акробатике: профилактика травм опорно-двигательного аппарата. (Страховка, укрепление мышц, постепенное увеличение нагрузки).
11. Травматизм в экстремальных видах спорта (горные лыжи, сноуборд, скейтбординг): факторы риска и меры предосторожности. (Экипировка, оценка рисков, знание местности).
12. Роль разминки и заминки в профилактике спортивного травматизма: физиологические основы и практические рекомендации. (Влияние на эластичность мышц и связок, улучшение кровообращения).
13. Стретчинг как метод профилактики травматизма: виды стретчинга, правила выполнения. (Статический, динамический, баллистический стретчинг).
14. Проприоцептивная тренировка в профилактике травм голеностопного сустава и колена. (Упражнения на баланс и координацию).
15. Использование тейпирования и бандажирования в профилактике спортивного травматизма. (Виды тейпов, показания и противопоказания).
16. Роль правильного питания и гидратации в профилактике спортивного травматизма. (Влияние на восстановление, энергетический баланс, водно-солевой баланс).
17. Восстановление после тренировок как фактор профилактики травматизма: методы и средства. (Массаж, сон, гидротерапия, активный отдых).
18. Роль тренера в профилактике спортивного травматизма: планирование тренировочного процесса, контроль за состоянием спортсменов. (Педагогические аспекты, знание физиологии и биомеханики).
19. Организация медицинского контроля в спорте: задачи, методы, эффективность. (Предварительные и периодические осмотры, углубленное медицинское обследование).
20. Психологические факторы риска спортивного травматизма: стресс, переутомление, тревожность. (Методы психологической подготовки и регуляции).
21. Роль спортивной экипировки и инвентаря в профилактике травматизма. (Требования к экипировке, правильный подбор, своевременная замена).
22. Обучение спортсменов и тренеров правилам безопасности и оказанию первой помощи при травмах. (Необходимость знаний и навыков, алгоритм действий).
23. Юридические аспекты спортивного травматизма: ответственность тренера, врача, организаторов соревнований. (Права и обязанности сторон, страхование).
24. Современные технологии в диагностике и профилактике спортивного травматизма (биомеханический анализ, системы мониторинга состояния спортсменов). (Использование датчиков, видеоанализа, программного обеспечения).
25. Перспективы развития профилактики спортивного травматизма: генетические исследования, персонализированные программы тренировок. (Поиск генетических маркеров предрасположенности к травмам, индивидуальный подход к тренировочному процессу).
26. Отравления. Особенности оказания первой помощи при отравлениях.
27. Болезни с наследственным предрасположением.
28. Болезни мочеполовой системы
29. Болезни желудочно-кишечного тракта
30. Болезни сердечно-сосудистой системы

5.3. Фонд оценочных средств

- Тесты
1. Медицина – это
 - а) комплекс научных знаний о болезненных состояниях человека, их диагностике, протекании, лечении и профилактике
 - б) комплексное понятие, включающее в себя наиболее важные аспекты необходимых санитарно-гигиенических правил для предупреждения заболеваний организма и умения оказывать само- и взаимопомощь при травмах, повреждениях и неотложных состояниях
 - в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов
 - г) наука о заболеваниях
 2. Групповой уровень здоровья можно рассматривать у:
 - а) все ответы верны
 - б) родственников

в) учащихся определенной школы

г) людей одной профессии

3. Здоровье – это

а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

б) отсутствие болезней

в) комплексное понятие, включающее в себя наиболее важные аспекты необходимых санитарно-гигиенических правил для предупреждения заболеваний организма и умения оказывать само- и взаимопомощь при травмах, повреждениях и неотложных состояниях

4. Условия возникновения заболевания могут быть:

а) внешними и внутренними

б) внешними и физическими

в) внутренними и наследственно обусловленными

г) биологическими и психологическими

5. Что такое дистрофия?

а) Патологический процесс, возникающий в связи с нарушениями обмена веществ и характеризующийся появлением и накоплением в клетках и тканях количественно и качественно измененных продуктов обмена

б) Увеличение объема органов и тканей вследствие укрупнения гистологических структур клеток при сохранении их формы

в) Прижизненное уменьшение объема клеток, тканей, органов, сопровождающееся снижением или прекращением их функции

г) Комплексная местная сосудисто-тканевая реакция на повреждение ткани, вызванная действием патогенного фактора

Ситуационные задачи

Алгоритм действий при оказании первой помощи при инфекционных и инвазионных заболеваниях

Ознакомьтесь с текстом

В медицинский кабинет спортивной школы по указанию тренера обратился учащийся с жалобами на зуд в области пупка и межпальцевых промежутков рук. Больной отметил, что зуд начал беспокоить 4 дня назад, усиливается вечером и ночью, тем самым мешает заснуть. Заболевание связывает с переохлаждением и простудным заболеванием. При осмотре было выявлено покраснение и наличие узелковых элементов возвышающиеся над поверхностью кожи, а также линии белесовато-серого цвета размером от 1 мм до 1 см на передней области живота, на запястьях и тыльной стороне кисти.

Ответьте на вопросы

1. Правильны ли поступил тренер, направив воспитанника к врачу?

- да

- нет

Ответ:

2. Как называется заболевание, симптомы которого описаны в задаче?

Ответ:

3. Как называется возбудитель заболевания, симптомы которого описаны в задаче?

Ответ: чесоточный клещ.

4. Как называются описанные в задаче линии белесовато-серого цвета размером от 1 мм до 1 см на передней области живота, на запястьях и тыльной стороне кисти?

Ответ:

5. Могло ли переохлаждение стать непосредственной и единственной причиной возникновения заболевания, описанного в задаче?

- да

- нет

Ответ:

6. Что из нижеперечисленного должен сделать тренер? Выберите правильные предложения. Ответ запишите в виде цифр без пробелов, запятых и других знаков препинания.

1. Остановить тренировку.

2. Обеспечить физический и эмоциональный покой спортивной команды.

3. Пригласить медицинского работника и обеспечить осмотр членов спортивной команды.

4. Немедленно проветрить спортивный зал.

5. Вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

6. Отменить тренировку и отправить воспитанников по домам.

Ответ:

7. Оцените с позиции правда или ложь профилактические мероприятия, которые помогут предотвратить возникновение заболевания, описанного в задаче.

• Ранее выявление первых симптомов заболевания у членов команды.

• Установка москитных сеток на окна спортивного зала.

• Соблюдение правил личной гигиены всеми членами спортивной команды.

• Проведение влажной уборки в спортивном зале с применением дезинфицирующих средств.

• Проведение дезинсекции и дератизации в раздевалке и спортивном зале.

• Вакцинация членов спортивной команды.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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. Деловая (ролевая) игра – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.
 5. 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.
 6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.) - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.
- 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 зачетного билета. Каждый зачетный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Зачетный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Форма оценивания - Тестирование

Уровни оценивания Критерии оценивания

Не аттестован (Не удовлетворительно) 50% и менее

Низкий (Удовлетворительно) 51% – 65 %

Средний (Хорошо) 66 % – 84%

Высокий (Отлично) 85% – 100%

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины

Не аттестован 0 – 14

Низкий 15 – 32

Средний 33 – 42

Высокий 43 – 50

Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Не аттестован 0 – 14

Низкий 15 – 32

Средний 33 – 42

Высокий 43 – 50

Итоговая оценка сформированности компетенций
Не аттестован 0 – 14
Низкий 15 – 32
Средний 33 – 42
Высокий 43 – 50
При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-бальной в 4-бальную необходимо пользоваться таблицей перевода
Рейтинговая оценка Традиционная оценка Уровень сформированности компетенций
50 и менее Неудовлетворительно Не аттестован
51 – 65 Удовлетворительно Низкий уровень
66 – 84 Хорошо Средний уровень
85 – 100 Отлично Высокий уровень

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	Мисюк М. Н.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Мартыненко А. В., Блинков Ю. А., Бурцев С. П., Воробцова Е. С., Довженко Т. В., Лукьянова И. Е., Ляхович А. В., Решетников А. В., Сигида Е. А.	Социальная медицина: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Мартыненко А. В., Блинков Ю. А., Бурцев С. П., Воробцова Е. С., Довженко Т. В., Лукьянова И. Е., Ляхович А. В., Решетников А. В., Сигида Е. А.	Социальная медицина: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л2.3	Мечников И. И.	Основатели современной медицины. Пастер. Листер. Кох: -	Москва: Юрайт, 2024
Л2.4	Мартыненко А. В., Блинков Ю. А., Бурцев С. П., Воробцова Е. С., Довженко Т. В., Лукьянова И. Е., Ляхович А. В., Решетников А. В., Сигида Е. А.	Основы социальной медицины: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2024

Л2.5	Менье Л., Оксёнов И. А.	История медицины: -	Москва: Юрайт, 2024
Л2.6	Мечников И. И.	Основатели современной медицины. Пастер. Листер. Кох: - служебная - для во и спо	Москва: Юрайт, 2025
Л2.7	Менье Л., Оксёнов И. А.	История медицины: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.8	Мартыненко А. В., Блинков Ю. А., Бурцев С. П., Воробцова Е. С., Довженко Т. В., Лукиянова И. Е., Ляхович А. В., Решетников А. В., Сигида Е. А.	Социальная медицина: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». Доступ: https://lib.sportacadem.ru/ .
Э2	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/ .
Э3	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/ .
Э4	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/ .
Э5	Договор № ... от на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным версиям журналов «Успехи физиологических наук» и «Физиология человека». Доступ: https://journals.rcsi.science/ .

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

6.3.1.1	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
6.3.1.1	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.
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
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)

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. Договор № ... от ... на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным версиям журналов «Успехи физиологических наук» и «Физиология человека». Доступ: https://journals.rcsi.science/ .

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету. 1. Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину, 37 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) -1 шт. 2. Торс классическая модель, бесполой, с открытыми шеей и спиной, 18 частей - 2 шт. 3. Классическая модель мозга, 5 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт. 4. Нейроанатомическая модель мозга, 8 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт. 5. Модель легкого с гортанью, 7 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт. 6. Спортивное плечо (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт

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, 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. 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 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, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

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.

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 успеваемости 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/семестрах в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам работы в семестре/семестрах (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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

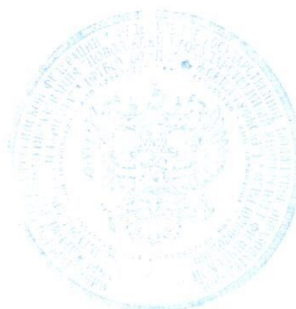
Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

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.

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
 22.05.2028 г.

Рабочая программа дисциплины **Психолого-педагогическая диагностика в образовании**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216		Виды контроля в семестрах:
в том числе:			экзамены 8
аудиторные занятия	56		
самостоятельная работа	124		
часов на контроль	36		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	12		10 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	8	8	22	22
Практические	16	16	16	16	32	32
Индивидуальные занятия	1	1	1	1	2	2
Итого ауд.	31	31	25	25	56	56
Контактная работа	31	31	25	25	56	56
Сам. работа	41	41	83	83	124	124
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	72	72	144	144	216	216

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Зизикова Светлана Ивановна; к.псих.н., Доц., Пайгунова Юлия Викторовна 

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 у будущих учителей физической культуры базовой профессиональной диагностической компетентности, обеспечивающей способность целенаправленно и этично изучать индивидуально-психологические особенности, психофизическое развитие и социальную ситуацию развития обучающихся для проектирования и реализации эффективного, личностно-ориентированного и безопасного образовательного процесса в сфере физического воспитания и спортивной подготовки.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Методика обучения и воспитания физической культуре	
2.1.2	Теория физической культуры	
2.1.3	Психология физической культуры	
2.1.4	Введение в профессию	
2.1.5	Педагогика физической культуры	
2.1.6	Возрастная психология	
2.1.7	Педагогика школы	
2.1.8	Основы математической обработки данных	
2.1.9	Научно-методическая деятельность	
2.1.10	Биомеханика двигательной деятельности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

ОПК-5.1: Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся, в том числе контроль и оценка физического развития, физической и психологической подготовленности обучающихся

Знать:

Современные педагогические технологии контроля (формирующее и суммативное оценивание, критериальное оценивание, портфолио, кейс-стади).

Знать:

Нормативные требования (ФГОС ОО) к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения программы по физической культуре.

Знать:

Методы контроля и оценки физического развития (антропометрия, индексы), физической подготовленности (тесты, нормативы), психологической подготовленности (методики оценки психоэмоционального состояния, волевых качеств, мотивации).

Уметь:

Анализировать учебные задачи и планируемые результаты для выбора адекватных методов и приемов контроля.

Уметь:

Применять психолого-педагогические технологии в своей профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся (в том числе инклюзивные).

Уметь:

Составлять дифференцированные контрольные задания с учетом разного уровня подготовленности обучающихся.

Владеть:

Навыками проектирования различных форм контроля (протоколы испытаний, тестовые задания, карты наблюдения).

Владеть:

Методами экспресс-оценки функционального состояния и работоспособности обучающихся.

ОПК-5.2: Применяет инструментальный и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся, в том числе физического и проводит педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.

Знать:

Основной психодиагностический инструментальный для оценки уровня и динамики развития (стандартизированные и нестандартизированные методики).

Знать:

Методики диагностики физического развития и подготовленности, их валидность, надежность, критерии оценки.

Уметь:

Подбирать и применять конкретные методики для оценки текущего уровня развития физических качеств, двигательных

умений и навыков.

Уметь:

Обрабатывать и интерпретировать данные, полученные в результате диагностики, строить графики динамики развития.

Владеть:

Навыками проведения базовых диагностических процедур (анкетирование, тестирование физических качеств по стандартным протоколам).

ОПК-5.3: Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов обучающихся, выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

Знать:

Принципы анализа результатов контроля и оценки для принятия педагогических решений.

Уметь:

Систематизировать и обобщать результаты текущего и итогового контроля для оценки степени достижения образовательных результатов группой и каждым обучающимся.

Уметь:

Определять характер трудностей в обучении (предметные, метапредметные, личностные) и их возможные причины.

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать краткосрочные и долгосрочные коррекционные мероприятия для обучающихся, испытывающих трудности.

Владеть:

Технологией разработки и реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) для обучающегося, испытывающего стойкие трудности.

ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК-6.1: Демонстрирует знание законов развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития

Знать:

Основные закономерности психического развития в онтогенезе (по Л.С. Выготскому, Д.Б. Эльконину и др.).

Возрастную периодизацию и характеристики основных возрастных кризисов (кризис 3 лет, 7 лет, подростковый кризис, кризис юности), их проявления в поведении и учебной деятельности.

Уметь:

применять психолого-педагогические технологии в своей профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся (в том числе инклюзивные).

Уметь:

Распознавать типичные поведенческие проявления возрастных кризисов у обучающихся.

Уметь:

Учитывать индивидуально-психологические особенности обучающихся (например, особенности темперамента) при организации групповой работы, подаче нового двигательного навыка, предъявлении оценки.

Владеть:

Способами эффективного отбора психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся

Владеть:

Навыками наблюдения и анализа поведения обучающихся с точки зрения возрастной психологии.

ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

ОПК-7.1: Демонстрирует знание законов развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью;

Знать:

Основные типы и стили семейного воспитания, их влияние на формирование личности ребенка и его успешность в учебной, в том числе спортивной, деятельности.

Знать:

Причины и виды нарушений детско-родительских отношений.

Знать:

Эффективные стратегии и формы взаимодействия с родительской общественностью (индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, совместные мероприятия).

Уметь:

Планировать и проводить информационно-просветительскую работу с родителями по вопросам физического развития, здоровья, безопасности и мотивации детей.

Уметь:

Использовать знания о семейной ситуации ребенка для лучшего понимания его поведения и оказания адресной педагогической поддержки.

Владеть: Навыками активного слушания и эмпатического реагирования в общении с родителями.
ОПК-7.2:Выявляет поведенческие и личностные проблемы обучающихся, связанных с особенностями их развития; Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.
Знать: Признаки и симптомы типичных поведенческих и личностных проблем школьного возраста (агрессивность, тревожность, гиперактивность, аутичные черты, девиантное поведение и др.).
Знать: Цели, задачи и порядок работы психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПк) в образовательной организации.
Уметь: В процессе повседневного педагогического наблюдения выявлять устойчивые поведенческие и личностные особенности обучающихся, выходящие за рамки возрастной нормы.
Уметь: Эффективно взаимодействовать со специалистами в рамках ПМПк, участвовать в разработке и реализации индивидуальной программы развития/адаптированной образовательной программы для обучающегося.
Владеть: Навыками составления педагогической характеристики на обучающегося для представления на ПМПк.
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов
ПК-2.1:Демонстрирует знание о личностных, метапредметных и предметных результатах обучающихся в контексте обучения физической культуре, знает методы и приемы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения физической культуре
Знать: Конкретное содержание предметных результатов по физической культуре (система знаний о ФК и спорте, двигательные умения и навыки, развитие физических качеств).
Знать: Содержание и специфику формирования метапредметных результатов (УУД) в условиях физкультурно-спортивной деятельности (регулятивные – планирование тренировки, самооценка, познавательные – анализ техники, тактики; коммуникативные – работа в команде, разрешение конфликтов).
Знать: Методы и приемы контроля и оценивания, специфичные для каждого типа результатов (например, наблюдение за взаимодействием в игре для оценки коммуникативных УУД).
Уметь: Планировать уроки, направленные на достижение не только предметных, но и метапредметных, личностных результатов.
Уметь: Подбирать и разрабатывать адекватные методы контроля для оценки достижения результатов разного типа.
Уметь: Анализировать причины неудач обучающихся и применять соответствующие методы коррекции (технической, тактической, психологической).
Владеть: Технологией проектирования учебных задач, интегрирующих разные типы результатов.
Владеть: Навыками использования разнообразных оценочных процедур (самооценка, взаимное оценивание, экспертная оценка).
ПК-2.2:Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса, разрабатывает индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся ;
Знать: Подходы к проектированию системы контроля качества учебно-воспитательного процесса по предмету.
Знать: Принципы и методы разработки индивидуально ориентированных образовательных программ, методических и дидактических материалов.
Уметь: Разрабатывать комплекс средств контроля, адекватных целям и содержанию конкретного раздела программы по физической культуре.
Уметь: Проектировать фрагменты индивидуально ориентированных программ (индивидуальные образовательные маршруты) для обучающихся с особыми образовательными потребностями (одаренных, с ОВЗ, часто болеющих).
Уметь: Создавать дифференцированные дидактические материалы (карточки-задания, инструкции, схемы) разного уровня сложности.
Владеть: Навыками составления технологических карт уроков с продуманной системой контроля.
Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ			
1.1	ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ /Тема/	7	0	
1.2	Краткая история становления психодиагностики как науки. Этапы психодиагностического исследования. Введение в психолого-педагогическую диагностику. Этика и нормативно- правовые основы. Предмет, цели, задачи и основные понятия дисциплины. Место диагностики в профессиональной деятельности учителя физической культуры. Этический кодекс педагога- диагноста (конфиденциальность, добровольность). Нормативная база (ФГОС, профессиональный стандарт «Педагог»). /Лек/	7	4	ОПК-5.1-32 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-32 ПК-2.1-31 ПК-2.1-32
1.3	Дискуссия «Границы компетенции учителя ФК в диагностике». Разбор кейсов на этические дилеммы (например, выявление признаков семейного неблагополучия через поведение на уроке). /Пр/	7	2	ОПК-6.1-У2 ОПК-6.1-У3 ОПК-7.1-У2
1.4	Анализ профессионального стандарта «Педагог» (трудовые функции, связанные с диагностикой). Составление таблицы «Права и обязанности учителя в сфере изучения личности обучающегося». /Ср/	7	8	ОПК-5.1-32 ОПК-7.1-33 ПК-2.2-31
1.5	Методология и классификация психодиагностических методов. /Тема/	7	0	

1.6	Основные этапы психодиагностического процесса. Принципы научной диагностики: валидность, надежность, репрезентативность, стандартизация. Методы психодиагностики. Классификация методов: тесты (интеллекта, способностей, личности), опросники, проективные методики, психофизиологические методы. Методы диагностики свойств темперамента. Методы диагностики типологических свойств нервной системы. Методы диагностики особенностей самосознания. Методы диагностики эмоциональной сферы. Современные представления об интеллекте и методах диагностики его развития. Методы диагностики межличностных взаимоотношений в группе. /Лек/	7	4	ОПК-6.1-31 ОПК-5.1-33 ОПК-5.2-31 ПК-2.1-33
1.7	«Знакомство с психодиагностическим инструментарием». Работа с бланками известных методик (Опросник Айзенка (EPI), Шкала тревожности Спилберга -Ханина). Отработка навыков инструктажа, ведения протокола. /Пр/	7	4	ОПК-5.2-B1 ОПК-6.1-B2
1.8	Исследовательский проект: «Сравнительный анализ методик диагностики мотивации к занятиям физкультурой и спортом». Подготовка реферата и презентации по 2-3 методикам (опросники, проективные рисунки, методика «Незаконченные предложения»). /Ср/	7	12	ОПК-6.1-31 ОПК-5.1-33 ОПК-5.2-У1 ПК-2.1-32
1.9	Диагностика психофизического развития и двигательной сферы. /Тема/	7	0	
1.10	Возрастные периодизации и нормы психофизического развития школьников. Методы диагностики физического развития (соматоскопия, антропометрия, индексы) и физической подготовленности. Психомоторика: диагностика скоростных, координационных, силовых способностей. Учет свойств нервной системы в педагогической работе. /Лек/	7	4	ОПК-6.1-31 ОПК-5.1-33 ОПК-5.2-32 ПК-2.1-31
1.11	«Диагностический практикум по оценке физических качеств». Проведение и оценка тестов (бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, наклон вперед). Статистическая обработка результатов группы. /Пр/	7	4	ОПК-5.1-B2 ОПК-5.2-У1 ПК-2.1-У2
1.12	Проект «Индивидуальная карта психофизического развития учащегося 7 класса». Разработка бланка карты, подбор и обоснование диагностических методик (3-4), составление примерного заключения по гипотетическим данным. /Ср/	7	12	ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-У2 ОПК-6.1-У3 ПК-2.2-У2 ПК-2.2-B2
1.13	Диагностика личности и эмоционально-волевой сферы школьника. /Тема/	7	0	

1.14	Структура личности и методы ее изучения. Диагностика самооценки, уровня притязаний, акцентуаций характера, тревожности, агрессивности. Особенности проявления волевых качеств в спортивной деятельности и их оценка. /Лек/	7	2	ОПК-6.1-31 ОПК-5.1-33 ПК-2.1-31
1.15	«Диагностика самооценки и уровня тревожности». Проведение методики Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан) и теста школьной тревожности Филлипса. Групповой анализ профилей, обсуждение педагогических выводов. /Пр/	7	6	ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-У2 ОПК-6.1-В2 ОПК-7.2-У1
1.16	Решение ситуационных задач. На основе описания проблемного поведения ученика (агрессия, апатия, страхи) составить программу его углубленного психолого-педагогического изучения с указанием методов и последовательности работы. /Ср/	7	9	ОПК-5.3-У2 ОПК-6.1-У2 ОПК-7.2-У1 ПК-2.1-У3
1.17	Психодиагностика черт личности. «Теория личностных черт». Опросник Кеттелла PF-16 Психодиагностика темперамента. Психодиагностика характера Психологические принципы и методы диагностики мотивации /ИЗ/	7	1	ОПК-6.1-В1 ОПК-5.2-31
	Раздел 2. Модуль 2. ДИАГНОСТИКА В ПРАКТИКЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ			
2.1	Диагностика познавательных процессов и учебной деятельности в условиях двигательной активности. /Тема/	8	0	
2.2	Особенности внимания, памяти, мышления в спортивной деятельности. Диагностика свойств внимания (устойчивость, переключение, объем) через двигательные пробы. Выявление причин трудностей в обучении двигательным навыкам (диспраксия, нарушение зрительно-моторной координации). /Лек/	8	2	ОПК-6.1-31 ОПК-5.1-33 ПК-2.1-32
2.3	«Методы экспресс-диагностики внимания и работоспособности». Проведение корректурной пробы (тест Бурдона), таблиц Шульте, теппинг-теста. Интерпретация результатов в контексте планирования тренировочной нагрузки. /Пр/	8	4	ОПК-6.1-У1 ОПК-5.1-В2 ОПК-5.2-У1
2.4	Разработка методических рекомендаций «Экспресс-методы диагностики утомления и внимания на уроке физкультуры». Включение описания 5-7 простых методик, инструкций по проведению и интерпретации. /Ср/	8	18	ОПК-6.1-В1 ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-В1 ПК-2.2-У1 ПК-2.2-В1
2.5	Диагностика межличностных отношений и социально-психологического климата в спортивном коллективе. /Тема/	8	0	

2.6	Социометрия как метод изучения структуры группы. Диагностика групповой сплоченности, ценностно-ориентационного единства, лидерства. Методы выявления буллинга и конфликтов в детско-юношеских спортивных группах. /Лек/	8	2	ОПК-7.2-31 ПК-2.1-32
2.7	«Социометрический практикум». Проведение социометрического опроса в учебной группе. Обработка социоматрицы, построение социограммы, анализ статусной структуры («звезды», «предпочитаемые», «пренебрегаемые», «изолированные»). /Пр/	8	4	ОПК-5.2-У2 ПК-2.1-В2
2.8	Проект 1: «Психолого-педагогический портрет спортивного класса/секции». На основе гипотетических данных (результаты тестов, наблюдений, социометрии) составить развернутую характеристику группы, выявить проблемы и дать рекомендации тренеру/учителю по оптимизации климата. /Ср/	8	20	ОПК-6.1-У1 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-У2 ОПК-7.2-У1 ПК-2.1-У1
2.9	Диагностика в работе с особыми образовательными потребностями и профориентации. /Тема/	8	0	
2.10	Особенности диагностики детей с ОВЗ на уроках АФК. Диагностика спортивных способностей и склонностей (профотбор). Оценка рисков девиантного поведения и эмоционального выгорания у юных спортсменов. /Лек/	8	2	ОПК-6.1-У1 ОПК-5.1-31 ОПК-7.2-32 ПК-2.2-32
2.11	Круглый стол «Диагностика как основа индивидуализации и инклюзии на уроке физкультуры». Презентация и обсуждение кейсов. /Пр/	8	4	ОПК-6.1-В1 ОПК-5.1-У2 ОПК-7.2-У2 ПК-2.2-У2
2.12	Разработка алгоритма и подбор методик для первичного скрининга спортивной одаренности у детей 10-12 лет. Обоснование выбора, описание процедуры. /Ср/	8	15	ОПК-5.1-У1 ПК-2.2-У3
2.13	Основы интерпретации, оформления результатов и построения диагностических программ. /Тема/	8	0	
2.14	Принципы и правила интерпретации диагностических данных. Ошибки интерпретации. Формы представления результатов: психолого-педагогическое заключение, характеристика, профиль, диагностическая карта. Алгоритм построения комплексной программы изучения класса. /Лек/	8	2	ОПК-5.3-31 ПК-2.1-В1
2.15	Проектный семинар. Разработка и защита итогового проекта – «Комплексной программы психолого-педагогического мониторинга для учителя физкультуры на учебный год». /Пр/	8	4	ОПК-5.1-У3 ПК-2.2-У1

2.16	Подготовка заданий к итоговому проекту – «Комплексной программы психолого-педагогического мониторинга для учителя физкультуры на учебный год». Индивидуальные консультации по проектам. /ИЗ/	8	1	ОПК-5.3-У3
2.17	Итоговый проект (Проект 2): Полная разработка «Комплексной программы...». Включает: пояснительную записку (актуальность, цели), план-график диагностических мероприятий по четвертям, описание и бланки 5-7 ключевых методик, шаблоны для сводных таблиц и заключения, рекомендации по использованию данных. /Ср/	8	30	ОПК-6.1-В1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-В1 ОПК-5.3-У3 ОПК-7.2-В1 ПК-2.1-У1 ПК-2.2-У1 ПК-2.2-В1
	Раздел 3. Экзамен			
3.1	Экзамен по дисциплине /Тема/	8	0	

3.2	Экзамен (включает защиту итогового проекта и теоретический опрос). /Экзамен/	8	36	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-В1 ОПК-6.1-У1 ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-32 ОПК-5.1-33 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-У2 ОПК-5.1-У3 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.1-В2 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-32 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-У2 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1 ОПК-5.3-У2 ОПК-5.3-У3 ОПК-6.1-У2 ОПК-6.1-У3 ОПК-6.1-В2 ОПК-7.1-31 ОПК-7.1-32 ОПК-7.1-33 ОПК-7.1-У1 ОПК-7.1-У2 ОПК-7.1-В1 ОПК-7.2-31 ОПК-7.2-32 ОПК-7.2-У1 ОПК-7.2-У2 ОПК-7.2-В1 ПК-2.1-31 ПК-2.1-32 ПК-2.1-33 ПК-2.1-У1 ПК-2.1-У2 ПК-2.1-У3 ПК-2.1-В1 ПК-2.1-В2 ПК-2.2-31 ПК-2.2-32 ПК-2.2-У1 ПК-2.2-У2 ПК-2.2-У3 ПК-2.2-В1 ПК-2.2-В2
-----	--	---	----	---

5.1. Контрольные вопросы и задания

Текущий контроль успеваемости:

1. Средства диагностики социально-психологического климата педагогического коллектива.
2. Средства диагностики профессиональных и личностных компетенций педагогов.
3. Современные научные подходы к определению сущности экспертизы образовательной среды.
4. Целевые установки образовательной среды/пространства школы.
5. Возможности диагностики характеристик среды/пространства.
6. Процедура экспертизы образовательной среды.
7. Экопсихологические типы взаимоотношений в образовательной среде.
8. Статистические понятия, характеризующие качество психолого-педагогической диагностики.
9. Количественные и качественные способы анализа и представления данных.
10. Особенности и функции фундаментальных и прикладных исследований в сфере образования.
11. Роль и специфика психологического знания в системе образования
12. Основные характеристики научного исследования
13. Классификация психологических методов исследования по Б.Г. Ананьеву.
14. Субъективные, объективные и проективные подходы к организации психолого-педагогических исследований.
15. Сущность надежности и валидности методов исследования.
16. История возникновения психологических тестов и целей их применения.
17. Этические и социальные нормы психолого-педагогических исследований.
18. Правовые ограничения в исследовательской деятельности.
19. Классификация психологических методов исследования.
20. Субъективные, объективные и проективные подходы к организации психолого-педагогических исследований.
21. Требования к надежности и валидности методов психолого-педагогических исследований.
22. Этические и социальные нормы психолого-педагогических исследований. Правовые ограничения в исследовательской деятельности.
23. Критерии измерения результатов образования. Возможности оценки воспитательных результатов.
24. Сущность, функции и процедуры мониторинга образовательных результатов.
25. Познавательные, метапредметные и личностные результаты образования: критерии и средства.
26. Современные научные подходы к определению образовательной среды/пространства
27. Диагностика социально-психологического и личностного развития учащегося.
28. Диагностика интеллектуального развития учащихся.
29. Оценка социально-психологического климата педагогического коллектива как элемента образовательной среды/пространства.
30. Количественные и качественные способы анализа и представления данных.

Вопросы для промежуточной аттестации

Блок 1. Теоретические вопросы:

Охарактеризуйте этапы психолого-педагогической диагностики.

Какие виды диагностики применяются в физкультурном образовании?

Опишите требования к диагностическим методикам.

Что такое диагностический минимум и как он формируется?

Блок 2. Практические задания:

Задание 1 (анализ кейса):

Ситуация: Ученик 7 класса испытывает трудности в освоении техники прыжков в длину. Проанализируйте возможные причины и предложите диагностические методики для их выявления.

Задание 2 (разработка программы):

Разработайте краткую программу психолого-педагогической диагностики для группы учащихся, начинающих занятия легкой атлетикой (5–7 классы). Укажите цели, задачи, методики, критерии оценки.

Задание 3 (выбор методик):

Из предложенного перечня выберите 3 методики для диагностики мотивации к занятиям физической культурой и обоснуйте их выбор:

Опросник «Мотивация к спорту» (Г.Д. Бабушкин)

Тест готовности к обучению

Анкета самооценки физических качеств

III. Задания для итоговой аттестации

Комплексное задание:

Проанализируйте результаты диагностики мотивации и готовности к обучению в группе учащихся (данные предоставляются).

Сформулируйте рекомендации по индивидуализации образовательного процесса.

Обоснуйте выбор диагностических методик для данной возрастной группы.

Тестовые задания:

1. Выберите правильный ответ:

Психолого-педагогическая диагностика направлена на:

а) оценку знаний учащихся

б) изучение личности и готовности к обучению

- с) контроль успеваемости
- д) аттестацию преподавателей

2. Соотнесите понятия:

- 1. Диагностика – А. Процесс изучения
- 2. Критерий – Б. Основа оценки
- 3. Индикатор – В. Показатель уровня развития

Тестовые задания с выбором одного правильного ответа

1. Психолого-педагогическая диагностика в образовании имеет основную цель:

- а) контроль успеваемости
- б) изучение личности и готовности к обучению
- с) формирование учебных планов
- д) аттестацию преподавателей

2. Основной принцип психолого-педагогической диагностики:

- а) субъективности
- б) объективности и достоверности
- с) интуитивности
- д) спонтанности

3. В структуре диагностического процесса выделяют этапы:

- а) 2 этапа
- б) 4–5 этапов
- с) 7 этапов
- д) 10 этапов

4. Для диагностики мотивации к занятиям физической культурой целесообразно использовать:

- а) тест Векслера
- б) опросник «Мотивация к спорту»
- с) методику Роршаха
- д) тест Люшера

5. Диагностический минимум в физкультурном образовании включает:

- а) только физические качества
- б) только знания по теории
- с) комплекс показателей развития
- д) только технические навыки

Тестовые задания с выбором нескольких правильных ответов

6. К функциям психолого-педагогической диагностики относятся:

- а) прогностическая
- б) развивающая
- с) коррекционная
- д) административная
- е) карательная

7. Требования к диагностическим методикам:

- а) валидность
- б) надежность
- с) стандартизация
- д) субъективность
- е) интуитивность

Задания на соотнесение

8. Соотнесите понятия с их определениями:

- 1. Валидность – А. Стабильность результатов
- 2. Надежность – Б. Соответствие методики цели
- 3. Диагностическая значимость – В. Практическая ценность результатов

9. Соотнесите виды диагностики с примерами:

- 1. Формативная – А. Диагностика в начале учебного года
- 2. Итоговая – Б. Текущая диагностика во время обучения
- 3. Стартовую – В. Диагностика по окончании курса

10. Соотнесите диагностические методики с областями применения:

- 1. Опросник «Готовность к обучению» – А. Диагностика мотивации
- 2. Анкета самооценки физических качеств – Б. Оценка учебной мотивации
- 3. Тест «Мотивация к спорту» – В. Анализ представлений о своих возможностях

5.2. Темы письменных работ

ТЕМЫ ДЛЯ ЭССЕ

Цель: Развитие критического мышления, умения формулировать и аргументировать собственную позицию по дискуссионным вопросам диагностики.

Этика и Эффективность: Где проходит граница между правом педагога на диагностическую информацию и правом ребенка на конфиденциальность?

«Навешивание ярлыков»: Как избежать стигматизации ученика на основе результатов тестирования (на примере диагностики ЗПР, СДВГ или агрессивности)?

Цифровая диагностика в образовании: Новые возможности или угроза приватности и объективности?

Диагностика для «галочки» или для развития? Почему в массовой школьной практике диагностика часто остается формальной и как это изменить?

Можно ли измерить «неизмеримое»? Проблемы и парадоксы диагностики личностных и метапредметных результатов образования (дружба, патриотизм, креативность).

ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ

Цель: Систематизация знаний по конкретному вопросу, развитие навыков работы с литературой, реферирования и анализа источников.

Раздел: Теория и методология

1. Эволюция понятия «нормы» в психолого-педагогической диагностике: от статистического подхода к критериям развития.

2. Качественные методы в педагогической диагностике: наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности (теоретический обзор и сравнительный анализ).

3. Принцип динамического изучения Л.С. Выготского и его реализация в современной диагностике учебных затруднений.

4. Культурный контекст и его влияние на валидность диагностических методик: проблемы и пути решения.

Раздел: Диагностика отдельных сфер

5. Диагностика учебной мотивации школьников: сравнительный анализ методик (опросники, проективные техники, наблюдение).

6. Современные подходы к диагностике психологической готовности к школьному обучению: критика традиционных «тестов готовности».

7. Методы выявления и оценки детской одаренности в условиях общеобразовательной школы.

8. Диагностика эмоционального выгорания и профессиональной деформации у педагогов.

Раздел: Организация диагностики

9. Психолого-педагогический консилиум как форма комплексной диагностики в школе: цели, этапы, документация.

10. Роль классного руководителя в системе психолого-педагогического мониторинга обучающихся.

11. Использование портфолио как инструмента формирующего оценивания и диагностики индивидуального прогресса ученика.

5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы

Подготовка бланков базовой психодиагностики по следующим методикам:

- опросники Айзенка,
- методиками оценки мотивации к достижению успеха и избеганию неудач Т.Элерса,
- самооценки,
- социометрическими методиками,
- компьютерные варианты диагностических методик (для оценки психомоторики, нейродинамики, психических процессов) либо психофизиологические тесты,
- методика Т.Ахенбаха,
- методики исследования реактивной тревожности,
- самооценки общего состояния здоровья.

Изучение взаимоотношений учащихся с педагогом

Проведение социометрии

Разработка рекомендаций по взаимодействию в классе по итогам диагностирования

Консультирование участников образовательного процесса по психолого-педагогическим затруднениям (по запросу)

Организация тренингов, направленных на повышение уверенности в себе, развитие мотивации

Проведение обучающих психотехнических игр и упражнений по направлениям:

- внимание и самоконтроль
- воображение
- рефлексия, бессловесное общение

Обучение упражнениям:

- для нервной разрядки
- для ощущения мышечной радости
- для специальной настройки.

Обучение и отработка элементов аутотренинга

Проведение занятий по развитию временной перспективы и способности к целеполаганию

Проведение базовой психодиагностики по следующим методикам:

- опросники Айзенка,
- методиками оценки мотивации к достижению успеха и избеганию неудач Т.Элерса,
- самооценки,
- социометрическими методиками,

- компьютерные варианты диагностических методик (для оценки психомоторики, нейродинамики, психических процессов) либо психофизиологические тесты,
 - методика Т.Ахенбаха,
 - методики исследования реактивной тревожности, самооценки общего состояния здоровья.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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. 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.

3. Деловая (ролевая) игра – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.

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 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.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Собеседование, 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; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.

Низкий (Удовлетворительно) Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.

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. Посещает занятия, но не в полном объеме.

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. Посещает все занятия, практически полностью, логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания дисциплины. Соблюдаются нормы литературной речи.

Практические работы, тестирование

Не аттестован (Не удовлетворительно) Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Низкий (Удовлетворительно) Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.

Средний (Хорошо) Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.

Высокий (Отлично) Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.

Реферат / Презентация

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.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Духновский С. В.	Психодиагностика: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2024
ЛП.2	Королева Н. Н.	Психосемантические методы диагностики личности: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2012
ЛП.3	Серова Л. К.	Профессиональный отбор в спорте	Москва: Спорт-Человек, 2011
ЛП.4	Соколова М. М.	Психодиагностика	Казань: КНИТУ, 2016
ЛП.5	Шадрин А. Н., Брылева О. А., Иванова М. М.	Психологическая диагностика детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие	Барнаул: АлтГПУ, 2015
ЛП.6	Иконникова Г. Ю., Худяков А. И.	Психодиагностика: применение статистических методов: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018
ЛП.7		Психология и педагогика: методические указания	Иркутск: ИрГУПС, 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.8	Иконникова Г. Ю., Худяков А. И.	Психодиагностика: применение статистических методов: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018
Л1.9	Кузина А. Ю.	Психодиагностика ребенка: учебно-методическое пособие	Тольятти: ТГУ, 2013
Л1.10	Прядеин В. П.	Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты: монография	Сургут: СурГПУ, 2013
Л1.11	Борисенко Ю. В., Белогай К. Н., Каргина А. Е.	Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие	Кемерово: КемГУ, 2020
Л1.12	Калинкина Е. М., Камракова Н. Ю.	Психодиагностика одаренности: практикум	Вологда: ВоГУ, 2017
Л1.13	Конькова О. В.	Конструирование и адаптация психодиагностических методик	Минск: БГУ, 2017
Л1.14	Рассудова Л. А.	Психолого-педагогическая диагностика обучающихся с особыми образовательными потребностями: учебное пособие	Омск: ОмГПУ, 2020
Л1.15	Сергеева И. А., Кустова В. В.	Психология в профессиональной деятельности: учебно- методическое пособие	Иркутск: ИрГУПС, 2021
Л1.16	Бочавер К. А., Бондарев Д. В., Довжик Л. М.	Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2023

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бардышевская М. К.	Диагностика психического развития ребенка: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Яньшин П. В.	Клиническая психодиагностика личности: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.3	Акимова М. К., Козлова В. Т.	Психологическая диагностика умственного развития детей: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л2.4	Корсакова Н. К., Микадзе Ю. В., Балашова Е. Ю.	Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика младших школьников: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.5	Капустина Т. В., Асриян О. Б., Кадыров Р. В.	Психологическое заключение: практическое пособие	Москва: Юрайт, 2023
Л2.6	Капустина Т. В., Асриян О. Б., Кадыров Р. В.	Психологическое заключение: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.7	Духновский С. В.	Психодиагностика: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л2.8	Бардышевская М. К.	Диагностика психического развития ребенка: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л2.9	Акимова М. К., Козлова В. Т.	Психологическая диагностика умственного развития детей: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л2.10	Шарапов А. О., Матвеев О. В.	Современные технологии психологического консультирования и психотерапии: практическое пособие	Москва: Юрайт, 2024
Л2.11	Рогов Е. И.	Практическая психология. Работа с детьми разного возраста: практическое пособие	Москва: Юрайт, 2024
Л2.12	Рогов Е. И.	Практикум школьного психолога: практическое пособие	Москва: Юрайт, 2024

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.13	Бардышевская М. К.	Диагностика психического развития ребенка: практическое пособие	Москва: Юрайт, 2024
Л2.14	Науменко А. П., Кудрявцева И. С.	Теория и методы мониторинга и диагностики: учеб. пособие	Омск: ОмГТУ, 2022
Л2.15	Дубанова В. А., Лубсанова С. В., Очирова Е. А., Убеева Е. А.	Психодиагностика когнитивных процессов и интеллектуальной сферы: учебно-методическое пособие	Улан-Удэ: БГУ, 2023
Л2.16	Михайлов С. С.	Биохимия двигательной деятельности: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2023
Л2.17	Воронко Е. В., Спасюк Т. И., Кузмицкая Ю. Л.	Общая психодиагностика: пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности 1-79 01 05 «медико-психологическое дело»	Гродно: ГрГМУ, 2023
Л2.18	Тарасова С. И.	Психодиагностическая работа: теоретический и практический аспекты: учебное пособие	Ставрополь: СтГАУ, 2023
Л2.19	Губанова М. И.	Педагогическое мастерство: основы, опыт, перспективы: практикум	Кемерово: КемГУ, 2022
Л2.20	Замашнюк Е. В., Круглова Т. А., Никитина А. В., Никулина Г. В., Никулина И. Н., Потемкина А. В.	Диагностика достижения планируемых результатов образования: коррекционно-развивающая область: методические рекомендации для тифлопедагогов	Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2023
Л2.21	Любичкая О. А.	Психодиагностика когнитивной сферы и психических состояний: учебное пособие	Хабаровск: ДВГУПС, 2023
Л2.22	Кадыров Р. В., Капустина Т. В., Садон Е. В., Эльзессер А. С.	Психологическая диагностика в образовании. Профилактика склонности к экстремизму: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.23	Акимова М. К., Горбачева Е. И., Зархин В. Г., Козлова В. Т., Ярошевская С. В.	Психодиагностика. Теория и практика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л2.24	Рогов Е. И.	Основы возрастной психологии. Работа с детьми разного возраста: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л2.25	Бардышевская М. К.	Диагностика психического развития ребенка: практическое пособие служебная - для во и спо	Москва: Юрайт, 2025
Л2.26	Бочавер К. А., Бондарев Д. В., Довжик Л. М., Десятникова А. В., Городецкий Д. В.	Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие	Москва: Спорт-Человек, 2025
Л2.27	Любичкая О. А.	Психодиагностика личности	Хабаровск: ДВГУПС, 2024
Л2.28	Кочерьян М. А.	Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию: учебное пособие	Екатеринбург: УрГЭУ, 2025
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--p1ai/
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/
6.3.2.20	ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
6.3.2.21	ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com/
6.3.2.22	Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://нэб.рф
6.3.2.23	Научная электронная библиотека eLibrary.ru https://elibrary.ru
6.3.2.24	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» https://cyberleninka.ru/
6.3.2.25	ЭБС «Педагогическая библиотека» http://pedlib.ru/
6.3.2.26	Библиотека академии наук (БАН): Ресурсы открытого доступа http://www.ras.ru/e_resours/re

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету D103 (учебная лаборатория): - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), - ЖК телевизор LG 55LM620T, - акустическая система Sven, - доступ к Интернету - НС-Психотест (полная комплектация), - Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация) - Эргометрическая система (Велозргомтр) E-Bike - PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd - Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd - Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd - Спирометр ССП сухой портативный (Россия) - Анализатор зрения ПНР-03 (Россия) - Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) - Динамометр становой ДС-500 (Россия) - Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) - Молоток неврологический (Россия) - Ростомер РМ со стульчиком (Россия) - Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) - Анемометр ручной электронный АРЕ - Барометр М-67 - Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+ - Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата KB-1 - Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК". - Люксометр Testo-540 лабораторный - Монитор Polar F7 - Монитор анестезиолога-реаниматолога MAPГ 10-01 "Микролюкс" К.12 - Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red - Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red - Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай) - Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия) - Электроэнцефалограф-полианализатор Conan-egg 28 в комплекте D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету C203 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету C204 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету C205 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету C207 (потоковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету. C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету. C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету. D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. E303 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету
-----	--

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

КРИТЕРИИ УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Системность мышления: Вы не просто перечисляете методы, а видите их место в целостном диагностическом цикле (от запроса к рекомендациям).

Обоснованность выбора: Вы можете защитить, почему выбрали именно эту методику, а не другую, ссылаясь на ее психометрические свойства и соответствие задаче.

Этическая рефлексивность: Вы автоматически учитываете вопросы конфиденциальности, добровольности, не нанесения вреда в любом диагностическом сценарии.

Практическая ориентация: Ваши выводы и рекомендации — конкретны, реалистичны и адресны (учителю, родителю, самому ребенку).

Качество оформления: Работы структурированы, данные представлены наглядно (таблицы, графики), текст грамотный, источники корректно оформлены.

Как готовить презентацию?

Правило 10/20/30 (гибко): Не более 10 слайдов, не более 20 минут, шрифт не менее 30 пт.

Структура:

Титульный слайд (тема, ФИО, группа).

Проблема/Вопрос (Зачем мы об этом говорим?).

Основное содержание (тезис + иллюстрация: схема, график, фото, короткое видео).

Практический вывод/рекомендация («Итак, что делать?»).

Источники.

Не читайте со слайдов! Слайды — для аудитории, ваш рассказ — это живое, ключевое.

Как работать над итоговым проектом (программой сопровождения)?

Это ваш профессиональный стартап.

Неделя 1-2: Выбор и анализ «клиента» (команда, вид спорта, проблема). Сбор информации (нормативы, научные статьи по виду спорта).

Неделя 3-4: SMART-цели. «Повысить сплоченность» — плохо. «Повысить индекс групповой сплоченности (по опроснику «Сплоченность спортивной команды») на 15% к концу подготовительного периода» — хорошо.

Неделя 5-6: План-график (Дорожная карта). Распишите мероприятия по неделям в таблице. Что? Кто? Когда? Какие ресурсы нужны?

Неделя 7-8: Методическое наполнение. Подберите конкретные техники для каждого мероприятия (например, для тренинга сплоченности — техника «Слепой строй»).

Неделя 9-10: Система оценки (KPI). Как вы поймете, что проект удался? (Тестирование, наблюдение, опросы).

Неделя 11: Оформление, подготовка презентации и защиты. Проконсультируйтесь с преподавателем на ключевых этапах!

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа (СР) по дисциплине «Психолого-педагогическая диагностика в образовании» составляет 124 часа, в 7 семестре - 41 часа, в 8 семестре - 83 часа. Цель самостоятельной работы: Сформировать у вас практическую диагностическую компетентность — способность самостоятельно планировать, проводить, анализировать и интерпретировать диагностические процедуры в образовательном контексте, действуя в рамках профессиональной этики.

В рамках самостоятельной работы актуализируется навык самостоятельного поиска и анализа диагностического инструментария; опыт практического применения методик в смоделированных и реальных условиях; умение критически мыслить при интерпретации данных, избегая поспешных выводов; составление профессионального портфолио: набор разработанных вами диагностических программ, протоколов, аналитических записок, который станет вашим конкурентным преимуществом при трудоустройстве.

Основными видами самостоятельной работы являются:

1. Работа с литературой (конспектирование, реферирование) - Систематизированный конспект, аннотация, глоссарий терминов. Критерии оценивания: Умение работать с научным текстом, выделять главное, структурировать информацию.

2 Подготовка к семинарам и практикумам Письменные ответы на вопросы, разбор кейсов, подбор методик для конкретной ситуации. Критерии оценивания: Применение теории к практике, аналитическое мышление.

3 Выполнение практико-ориентированных заданий (мини-исследования, анализ диагностических данных)

Отчет по заданию, заполненные бланки, протоколы, графики, письменный анализ. Критерии оценивания:

Навык сбора и первичной обработки эмпирических данных.

4 Разработка проектов (диагностической программы, характеристики) Полноценный проектный документ (паспорт программы, развернутая психолого-педагогическая характеристика). Критерии оценивания: Проектное мышление, системный подход, интеграция знаний.

5 Подготовка к контрольным мероприятиям (тест, зачет) Систематизированные материалы для повторения, карточки с основными понятиями. Критерии оценивания: Структурирование знаний, самоконтроль.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ ВИДОВ ЗАДАНИЙ

Задание типа: «Подобрать и обосновать методики для диагностической программы»

Шаг 1. Декомпозиция запроса.

Пример запроса: «Диагностика причин низкой учебной мотивации у подростков».

Ваши действия: Разбейте общую задачу на компоненты. Мотивация — сложное образование. Нужно диагностировать: 1) ведущий тип мотивации (внешняя/внутренняя), 2) эмоциональное отношение к школе/предмету, 3) уровень притязаний и самооценки, 4) наличие познавательного интереса.

Шаг 2. Поиск и первичный отбор методик.

Используйте учебники (например, «Психологическая диагностика» под ред. М.К. Акимовой), специализированные сайты (<http://psylab.info> — с критическим отношением к валидности), научные статьи в eLibrary, CyberLeninka.

Составьте таблицу для сравнения.

Шаг 3. Обоснование выбора.

Не пишите: «Выбрала анкету, потому что она интересная».

Пишите: «Для диагностики типа учебной мотивации целесообразно использовать опросник «Изучение мотивации обучения в вузе» (Т.И. Ильина) в адаптации для школьников, так как он позволяет дифференцировать внутренние и внешние мотивы, имеет приемлемую надежность (коэффициент α -Кронбаха = 0,78) и адаптирован для возраста 14-17 лет. В качестве качественного дополнения планируется использовать методику неоконченных предложений «Учеба для меня — это...», которая позволит выявить субъективные, неосознаваемые аспекты отношения к обучению».

Задание типа: «Провести анализ готового диагностического случая (кейса)»

Используйте схему «Факты → Гипотезы → Проверка → Выводы»:

Факты: Выпишите из текста кейса только объективные данные (возраст, успеваемость, конкретные действия, цитаты).

Отделите их от интерпретаций автора кейса («он агрессивен» — это интерпретация, «дважды за неделю ударил одноклассника» — факт).

Гипотезы: На основе фактов выдвиньте 3-4 наиболее вероятные психолого-педагогические гипотезы. Например: Гипотеза 1:

Низкий уровень развития коммуникативных навыков. Гипотеза 2: Высокий уровень ситуативной тревожности, проявляющийся в агрессии. Гипотеза 3: Наличие неразрешенного конфликта в семейной системе.

План проверки: Для каждой гипотезы определите, какие методы диагностики (беседа, наблюдение, тест) и с кем (ребенок, родители, учитель) вы будете использовать для ее подтверждения или опровержения.

Предварительные выводы и рекомендации: Сформулируйте осторожные выводы («Полученные данные могут свидетельствовать о...») и на их основе — конкретные, реалистичные рекомендации для педагога.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Электронный документ:

Формат: .docx или .pdf.

Шрифт: Times New Roman, 14 пт, межстрочный интервал 1.5.

Поля: 2 см со всех сторон.

Обязательно: Титульный лист (университет, дисциплина, тема работы, ФИО студента и преподавателя, год).

Структура аналитического отчета или проекта:

Введение (актуальность, цель, задачи работы).

Основная часть (теоретический обзор, план диагностики, описание процедуры, представление результатов – лучше в виде таблиц и графиков).

Анализ и обсуждение результатов (самая важная часть! Интерпретируйте, что означают полученные данные, связывайте их с теорией).

Выводы (краткие ответы на задачи, сформулированные во введении).

Список литературы (оформленный по ГОСТу).

Приложения (бланки методик, протоколы, сырые данные – если требуются).

Этика: Все случаи, имена, названия учреждений в отчетах должны быть обезличены (Иван К., 12 лет; Школа №...).

Сохраняйте конфиденциальность.

Задания для самостоятельной работы

1. Подготовить тезаурус научных терминов по теме занятия
2. Сформулировать актуальную для образовательного учреждения (по выбору магистранта) проблему исследования.
3. Выделить и описать основные характеристики научного исследования в соответствии с выделенной проблемой.
4. Подготовиться к участию в обсуждении вопроса «Измерение результатов образования: проблемы и возможности».

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
 _____ г.

Рабочая программа дисциплины **Психология физической культуры**

Закреплена за кафедрой	Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	6 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	216	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	84		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	10		9 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	12	18		34	12
Практические	32	4	30		62	4
Итого ауд.	48	16	48		96	16
Контактная работа	48	16	48		96	16
Сам. работа	24		60		84	
Часы на контроль			36		36	
Итого	72	16	144		216	16

Автор (ы) программы:

к.соц.н., Доц., Качалов Вадим Юрьевич



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 7.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Подготовка студентов к решению профессиональных задач, связанных с психологическим обеспечением развития и функционирования психических явлений в будущей педагогической деятельности, состояний и качеств учащихся
1.2	образовательных учреждений и воспитанников спортивных организаций

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Педагогика физической культуры
2.1.2	Учебная практика (предметно-содержательная практика (практика по получению первичных профессиональных умений и навыков))
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	Физкультурные образовательные технологии
2.2.2	Психолого-педагогическая диагностика в образовании
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	
ОПК-6.1: Демонстрирует знание законов развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития	

Знать:
психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Уметь:
пользоваться современными программными средствами передачи и обработки данных, дистанционного доступа и контроля, базами данных, программными оболочками и автоматизированными информационными системами для организации производственного процесса с учетом требований информационной безопасности, обеспечивая личностное и профессиональное развитие обучающегося

Владеть:
навыками обоснованного выбора и эффективного использования образовательных технологий, методов и средств обучения и воспитания с целью обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающегося

ОПК-6.2: Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий и методов (в том числе инклюзивных), позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. Применяет их в профессиональной деятельности.

Знать:
образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1. Предмет, понятие и методы психологии ФК			
1.1	Понятие о психологии физической культуры /Тема/	5	0	
1.2	Понятие о психологии физической культуры /Лек/	5	2	ОПК-6.1-31
1.3	Понятие и методы психологии физической культуры /Пр/	5	4	ОПК-6.1-31

1.4	Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта /Пр/	5	2	ОПК-6.1-31
1.5	Методы в психологии физической культуры /Пр/	5	2	ОПК-6.1-31
1.6	Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта /Ср/	5	4	ОПК-6.1-31
1.7	Потребность в движениях и мотивы двигательной активности /Тема/	5	0	
1.8	Потребность в движениях и мотивы двигательной активности /Лек/	5	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-В1
1.9	Мотивы двигательной активности человека в разные возрастные периоды /Пр/	5	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-В1
1.10	Отношение к занятиям физической культурой как компонент мотивов двигательной активности /Пр/	5	2	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-В1
1.11	Мотивы двигательной активности человека в разные возрастные периоды /Ср/	5	4	ОПК-6.1-31 ОПК-6.1-В1
1.12	Влияние двигательной активности на психическую сферу человека /Тема/	5	0	
1.13	Влияние двигательной активности на психическую сферу человека /Лек/	5	4	
1.14	Занятия физическими упражнениями и состояние психических процессов /Пр/	5	2	
1.15	Влияние двигательной активности на психическое состояние и личностные качества занимающихся /Пр/	5	2	
1.16	Влияние двигательной активности на психическое состояние и личностные качества занимающихся /Ср/	5	4	
1.17	Психологические основы обучения на уроках физической культуры /Тема/	5	0	
1.18	Психологические основы обучения на уроках физической культуры /Лек/	5	2	
1.19	Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. /Пр/	5	2	
1.20	Особенности использования различных видов памяти на уроках физической культуры. /Пр/	5	2	
1.21	Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. /Пр/	5	2	
1.22	Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости. /Ср/	5	4	
1.23	Общение как средство воздействия на обучающихся /Тема/	5	0	
1.24	Общение как средство воздействия на обучающихся /Лек/	5	4	
1.25	Условия формирования авторитета учителя физической культуры. /Пр/	5	2	
1.26	Средства общения учителя физической культуры с учащимися /Пр/	5	2	
1.27	Причины и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учащимися /Пр/	5	2	

1.28	Виды и стили решения конфликтных ситуаций. /Пр/	5	2	
1.29	Общение как средство воздействия на обучающихся /Ср/	5	8	
	Раздел 2. Модуль 2. Методики психологической помощи в ФК и спорте			
2.1	Психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности /Тема/	6	0	
2.2	Психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	6	4	
2.3	Психическое напряжение в физкультурно-спортивной деятельности /Пр/	6	2	
2.4	Психологические особенности спортивного соревнования. Общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям. /Пр/	6	2	
2.5	Ситуативное управление состоянием и поведением обучающегося в условиях соревнований /Пр/	6	2	
2.6	Психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности /Ср/	6	12	
2.7	Психологические методы реабилитации /Тема/	6	0	
2.8	Психологические методы реабилитации /Лек/	6	4	
2.9	Виды психологической помощи спортсменам при травмах /Пр/	6	4	
2.10	Психологическая реабилитация и психологическая диагностика /Пр/	6	6	
2.11	Психологическая реабилитация и психологическая диагностика /Ср/	6	12	
2.12	Психология личности учителя физической культуры /Тема/	6	0	
2.13	Психология личности учителя физической культуры /Лек/	6	4	
2.14	Специфика деятельности учителя физической культуры /Пр/	6	2	
2.15	Психологические особенности учителя физической культуры /Пр/	6	2	
2.16	Стиль деятельности и авторитет учителя физической культуры /Пр/	6	2	
2.17	Психология личности учителя физической культуры /Ср/	6	12	
2.18	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры /Тема/	6	0	
2.19	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры /Лек/	6	4	
2.20	Понятие профессионально-педагогической направленности личности учителя физической культуры /Пр/	6	2	

2.21	Формирование профессионального интереса к физкультурно-спортивной педагогической деятельности. Склонность к педагогической деятельности /Пр/	6	2	
2.22	Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства учителя физической культуры и пути его повышения /Пр/	6	2	
2.23	Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры /Ср/	6	14	
2.24	Психология предсоревновательного, соревновательного и постсоревновательного периода /Тема/	6	0	
2.25	Психология предсоревновательного, соревновательного и постсоревновательного периода /Лек/	6	2	
2.26	Мотивация спортивно-соревновательной деятельности /Пр/	6	2	
2.27	Психология предсоревновательного, соревновательного и постсоревновательного периода /Ср/	6	10	
2.28	Экзамен /Тема/	6	0	
2.29	Экзамен /Экзамен/	6	36	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примеры вопросов для промежуточной аттестации студентов:

1. Предмет и задачи психологии спорта.
2. Предмет и задачи психологии физического воспитания.
3. Исторический очерк развития психологии спорта.
4. Структура спортивной деятельности.
5. Психологическая структура двигательного действия.
6. Психологические особенности тренировочной деятельности.
7. Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
8. Психологические условия эффективности в тренировочном процессе.
9. Психологические особенности физической подготовки.
10. Психологические особенности технической подготовки.
11. Психологические особенности тактической подготовки.
12. Особенности тактического мышления спортсмена.
13. Психологические особенности спортивного соревнования.
14. Предсоревновательные психические состояния спортсмена.
15. Причины, влияющие на динамику предсоревновательного психического напряжения.
16. Мотивация спортивной деятельности.
17. Личностные свойства и успешность спортивной деятельности.
18. Принципы психологического отбора.
19. Общая психологическая подготовка спортсмена.
20. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсменов в условиях соревнований.
21. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.
22. Психологическая структура деятельности тренера.
23. Факторы спортивной деятельности, влияющие на изменения личности спортсмена.
24. Основные черты личности спортсменов высокого класса.
25. Проявление типологических особенностей нервной системы и темперамента в спорте.
26. Понятие об индивидуальном стиле деятельности.
27. Оптимальное боевое состояние.
28. Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию.
29. Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия. Понятие о секундировании.
30. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена.
31. Малые социальные группы в спорте (спортивные команды) и их основные признаки.
32. Лидерство в спортивной команде.

33. Групповое давление и конформизм в спортивной команде.
34. Групповое принятие решений в спортивной команде.
35. Развитие группы. Основные формы интеграции: сплоченность, сработанность, совместимость.
36. Конфликты в спортивных командах.
37. Предмет психодиагностики.
38. Теоретические и практические задачи психодиагностики.
39. Методология науки.
40. Понятия – метод, методика.
41. Классификация методов психодиагностики (Г.Д. Пирьев, Б.Г. Ананьев, К.М. Гуревич, А.А. Бодалёв, В.В. Столин).
42. История становления психодиагностики на Западе.
43. Новые направления в психологии, возникшие на рубеже XIX и XX веков, предшествующие появлению психодиагностики.
44. Создание первой экспериментальной лаборатории В. Вундтом.
45. Вклад Ф. Гальтона и Р. Кеттелла в развитие психодиагностики.
46. Создание тестов интеллекта (Бине-Симон). Умственный и хронологический возраст.
47. Шкала IQ и её параметры (среднее и стандартное отклонение), - В. Штерн.
48. Модификация тестовой системы Л. Терменом.
49. Создание групповых тестов интеллекта.
50. Развитие психодиагностики в России в начале XX века.
51. Развитие педологии в России. «Тестовый бум».
52. Критика тестов в отечественной психологии.
53. Современное состояние психодиагностики.
54. Наблюдение как метод психодиагностического исследования.
55. Основные требования к проведению наблюдения.
56. Стандартизованное наблюдение.
57. Беседа как метод психодиагностического исследования, виды и функции беседы.
58. Общие требования к организации беседы.
59. Достоинства и недостатки метода беседы.
60. Контент-анализ как метод психодиагностики.
61. Тест, виды тестов.
62. Понятие стандартизации теста.
63. Статистическая норма.
64. Репрезентативность выборки.
65. Понятие валидности теста.
66. Проверка теста на критериальную валидность методом контрастных групп.
67. Содержательная валидность.
68. Конструктивная валидность
69. Понятие надёжности теста.
70. Виды надёжности.
71. Адаптация теста. Этапы процесса адаптации.
72. Принцип единства сознания и деятельности.
73. Принцип детерминизма (внешние причины влияют через внутренние условия или «внешнее через внутреннее»).
74. Диалектико-материалистический принцип единства и борьбы противоположностей.
75. Принцип системности психического (психика как система психических функций).
76. Принцип единства психологической диагностики и психологической коррекции.
77. Показания к психодиагностическому обследованию.
78. Этапы психодиагностического обследования.
79. Требования к составлению протокола обследования.
80. Психологическое заключение по психодиагностическому обследованию.
81. Базовые параметры стандартизированного систематического наблюдения за испытуемым
82. Соотношение понятий «умственное развитие» и «интеллект».
83. Понятие «IQ» и понятие «мышление».
84. Стрoение (виды) интеллекта по Дж. Гилфорду.
85. Сущность понятия «интеллект». Диагностика интеллекта.
86. Тест «Прогрессивные матрицы Дж. Равенна», его субтестовая структура.
87. Тест интеллекта Д. Векслера и его субтестовая структура.
88. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра, его субтестовая структура.
89. Культурно-свободный тест Р. Кеттелла и его субтестовая структура.
90. Групповой интеллектуальный тест (ГИТ).
91. Школьный тест умственного развития (ШТУР).
92. Тесты достижений, их отличия от тестов интеллекта и тестов специальных способностей.
93. Диагностика учебных и профессиональных достижений.
94. Стендфордский тест достижений.
95. Отечественные тесты достижений. Школьный тест умственного развития (ШТУР) для учащихся 6-8 классов.
96. Групповой интеллектуальный тест (ГИТ).
97. Неформальные («учительские») тесты достижений.
98. Креативность как дивергентное мышление, его признаки (Дж. Гилфорд, 1954).

99. Тесты Е.П. Торренса (1962) на диагностику вербальной, образной, моторной креативности.
100. Креативность как тип личности (С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, В.Д. Шадриков, В.Д. Дружинин).
101. Проблемы творчески одарённых детей.
102. Отечественная методика «креативного поля» Д.Б. Богоявленской (1983).
103. Тесты-опросники, виды тестов-опросников.
104. Проблемы конструирования и проведения тестов-опросников.
105. Теории личности в разработке опросников. Теории личности отечественных психологов (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, А.Г. Ковалёв). Теории личности зарубежных психологов (К. Юнг, Д. Роттер, А. Маслоу, Р. Кеттелл).
106. Требования, предъявляемые к личностным опросникам.
107. Личностные опросники Г.Ю. Айзенка, его теоретические позиции в отношении личностной типологии.
108. Факторные технологии создания личностных опросников. Опросник 16PF Р. Кеттелла.
109. Стандартизированные и нестандартизированные личностные опросники.
110. Диагностика межличностных отношений. Социометрический тест Дж. Морено.
111. Проективные методики исследования личности.
112. Существенные особенности проективных техник.
113. Классификация проективных методик.
114. Достоинства и недостатки проективных методик.
115. Тест фрустрации С. Розенцвейга.
116. Тест Руки.
117. Тест цветовых предпочтений М. Люшера.
118. Тематический апперцептивный тест Г. Мюррея.
119. Рисованный апперцептивный тест (РАТ) Собчик Л.Н.
120. Рисуночные тесты – «Дом-дерево-человек», «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок семьи» и др.
121. «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания», автор – В.В. Бойко.
122. Методики диагностики системы механизмов психологической защиты личности.

Примеры билетов для итогового экзамена:

Билет №1

1. Предмет и задачи психологии спорта.
2. Методики диагностики системы механизмов психологической защиты личности.
3. Понятия – метод, методика.

Билет №2

1. Предмет и задачи психологии физического воспитания.
2. «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко).
3. Предмет психодиагностики.

Билет №3

1. Структура спортивной деятельности.
2. Рисуночные тесты – «Дом-дерево-человек», «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок семьи».
3. История становления психодиагностики на Западе.

Билет №4

1. Исторический очерк развития психологии спорта.
2. Тест цветовых предпочтений М. Люшера.
3. Классификация методов психодиагностики (Г.Д. Пирьев, Б.Г. Ананьев, К.М. Гуревич, А.А. Бодалёв, В.В. Столин).

Билет №5

1. Психологическая структура двигательного действия.
2. Тест фрустрации С. Розенцвейга.
3. Методология науки психодиагностики.

Билет №6

1. Психологические особенности тренировочной деятельности.
2. Тематический апперцептивный тест Г. Мюррея.
3. Понятие «IQ» и понятие «мышление».

Билет №7

1. Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Модификация тестовой системы Л. Терменом.
3. Новые направления в психологии, возникшие на рубеже XIX и XX веков, предшествующие появлению психодиагностики.

Билет №8

1. Психологические условия эффективности в тренировочном процессе.
2. Групповой интеллектуальный тест (ГИТ).
3. Современное состояние психодиагностики.

Билет №9

1. Психологические особенности физической подготовки.
2. Беседа как метод психодиагностического исследования, виды и функции беседы.
3. Теоретические и практические задачи психодиагностики.

Билет №10

1. Психологические особенности технической подготовки.
2. Контент-анализ как метод психодиагностики.
3. Развитие педологии в России. «Тестовый бум».

Примеры тестовых заданий для итогового экзамена:

1. Совокупность телесных свойств человека и обусловленных или функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития, — это его ... состояние:
 - а) физическое
 - б) психическое
 - в) эмоциональное
2. В обязанности психолога входит:
 - а) разработка физических упражнений
 - б) организация психолого-образовательной работы со спортсменами и тренерами
 - в) разработка оптимальных физических нагрузок
3. Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:
 - а) психологическое обеспечение спортивной деятельности
 - б) специальная психологическая подготовка
 - в) общая психологическая подготовка спортсмена
4. Предположение о причинно-следственных связях в изучаемом объекте — это ... гипотеза:
 - а) объяснительная
 - б) прогностическая
 - в) описательная
5. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:
 - а) предстартовая апатия
 - б) предстартовая лихорадка
 - в) боевая готовность
6. Высококласные спортсмены, обладающие большим техническим мастерством, но без достаточных нравственных устоев свой уход со спортивной арены, т.е. прощание с чемпионской славой и славой рекордсмена мира, воспринимают как:
 - а) заслуженный отдых
 - б) тяжелую личную трагедию
 - в) утрату физических сил
7. Высшая форма психического отражения, свойственная человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется:
 - а) волей
 - б) рефлексом
 - в) сознанием
 - г) эмоциями
8. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:
 - а) здоровье
 - б) здоровый образ жизни
 - в) норма здоровья
9. Познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению в проблемных ситуациях, это:
 - а) мышление
 - б) интеллект

- в) эвристика
- г) гипотеза

10. Некоторыми из важнейших свойств личности, определяющими особенности поведения спортсмена в экстремальных условиях, являются:

- а) мотивационные установки спортсмена
- б) характерологические особенности личности
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

11. Генетически первичной считается память:

- а) двигательная
- б) образная
- в) эмоциональная
- г) вербальная

12. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:

- а) коммуникативные
- б) организационные
- в) дидактические

13. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

- а) спортивная гигиена
- б) биология
- в) физика

14. В спортивной психологии выделяют ... вида эмоциональных состояний спортсменов:

- а) 4
- б) 2
- в) 3

15. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

- а) биомеханика спорта
- б) педагогика
- в) генетика

16. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

- а) физика
- б) физиология спорта
- в) педагогика

17. Пространственно-временные характеристики объективного мира отражают процессы:

- а) познавательные
- б) мотивационные
- в) эмоциональные
- г) волевые

18. Отражение актуальной реальности и обеспечение адаптации к ней, осуществляет:

- а) память
- б) восприятие
- в) воображение
- г) представление

19. Определите, с какой наукой о спорте более всего связана спортивная психология:

- а) генетика
- б) философия
- в) спортивная метрология

20. Тонкую моторику и автоматические движения обеспечивают зоны коры головного мозга:

- а) сенсорные
- б) моторные
- в) практические
- г) ассоциативные

21. Скелетной мускулатурой тела и движениями, а также действиями человека управляют зоны коры головного мозга:

- а) сенсорные
- б) моторные

- в) практические
- г) ассоциативные

22. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:

черты характера

- а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
- б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
- в) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент

23. Способность избирательно и специфическим образом отвечать на жизненно значимые воздействия среды в соответствии с потребностями обмена веществ и сохранения целостности организма называется:

- а) реакцией
- б) раздражимостью
- в) отражением
- г) чувствительностью

24. Член команды, который ясно понимает задачи, стоящие перед командой в данном ответственном соревновании, видит пути их решения и действует на более высоком уровне по сравнению с остальными игроками, определяется как:

- а) лидер в спортивной команде
- б) капитан спортивной команды
- в) тренер

25. Способность спортсмена определять длину дистанции без наличия разметки по ощущениям — это чувство:

- а) скорости
- б) дистанции
- в) меры

26. Дидактические способности тренера:

- а) способности к соответствующей области наук (учебный предмет)
- б) способность к общению со спортсменами
- в) способности передавать учебный материал, делая его доступным

18. «Аффект неадекватности» сопровождается обычно:

- а) эмоциональными переживаниями
- б) невротическими проявлениями
- в) психологическими процессами

19. 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

20. Чтобы приучить спортсменов преодолевать трудности, тренеры проводят:

- а) одноразовое повторение упражнений
- б) отдельные занятия в сложных условиях
- в) психическую атаку

21. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:

направленность личности

- а) избирательное отношение спортсмена к действительности
- б) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
- в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

23. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:

система самоуправления

- а) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
- б) избирательное отношение спортсмена к действительности
- в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль

24. Соотнесите компонент структуры личности с его правильной характеристикой:

способности

- а) эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность, темперамент
 б) в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств
 в) «Я» спортсмена, самосознание личности, саморегуляция и самоконтроль
25. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:
 а) предстартовая лихорадка
 б) боевая готовность
 в) предстартовая апатия
26. Процессы, связывающие восприятие и движения называются:
 а) сенсомоторными
 б) идеомоторными
 в) эмоционально-моторными
 г) аффективно-волевыми
27. Процессы, согласовывающие представления о движении с выполнением самого движения, называются:
 а) сенсомоторными
 б) идеомоторными
 в) эмоционально-моторными
 г) регулятивными
28. Свойство выборочной совокупности воспроизводить характеристики генеральной совокупности:
 а) корреляция
 б) надежность
 в) репрезентативность
29. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:
 а) внушение
 б) мобилизация
 в) аутотренинг
30. Реакция – это возникающий в ответ на какое-либо воздействие:
 а) стимул
 б) анализ
 в) мотив
 г) процесс
31. Сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или переживании обеспечивает:
 а) рефлексия
 б) восприятие
 в) внимание
 г) память
32. Сущность процесса мышления состоит в установлении таких связей и отношений между предметами и явлениями, как:
 а) беспричинные
 б) корреляционные
 г) причинно – следственные
 г) какие – либо связи, не являющиеся сущностью мышления
33. Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордостью за:
 а) соперника
 б) себя, свою команду, свою страну
 в) конкурента
34. К числу объективных условий спортивной деятельности относи(я)тся:
 а) общие требования спортивной деятельности
 б) специфические требования вида спорта
 в) оба варианта верны
 г) нет верного ответа
35. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются:
 а) динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и специфике

отношений в спортивной группе

- б) формированием и развитием под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта
- в) подчинением достижению успеха в спорте

36. Творческая деятельность, основанная на создании новых образов, называется:

- а) восприятием
- б) мышлением
- в) воображением
- г) вниманием

37. Воспроизведенный субъектом образ предмета, основывается на прошлом опыте этого субъекта и возникающий в отсутствии воздействия предмета на органы чувств, называется:

- а) ощущением
- б) восприятием
- в) представлением
- г) следовым процессом

39. Эмоции – это такое отражение в форме переживаний приятного и неприятного процессов и результатов практической деятельности, как:

- а) непосредственное
- б) опосредованное
- в) сознательная
- г) рациональная

40. Воля – это регулирование человеком своего поведения связанное с преодолением внешних и внутренних препятствий. Это регулирование:

- а) сознательное
- б) несознательное
- в) интуитивное
- г) произвольно

41. Совокупность психических процессов, обеспечивающих уровень энергетики и направленности поведения, понимается как:

- а) мотивация
- б) мотив
- в) направленность
- г) потребностное состояние

42. Система сложившихся взглядов на окружающий и своё место в нём – это:

- а) убеждения
- б) мировоззрение
- в) установка
- г) мотивация

43. Период зарождения психологии спорта как науки связан с именами:

- а) П.Ф. Лесгафта
- б) П.А. Рудика, А.У. Пуни
- в) Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартянова
- г) Т.Т. Джамгарова

44. Педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению специальных обязанностей в обществе – это:

- а) физическая культура
- б) физическая подготовка
- в) физическое воспитание
- г) физическое образование

45. Закономерности технической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований изучает:

- а) физическая подготовка
- б) ПФСС
- в) психология спорта
- г) психофизиология

46. Принцип индивидуализации в физическом воспитании означает:

- а) индивидуальную работу с каждым учеником
- б) учет индивидуальных особенностей каждого школьника

- в) формирование интересов к урокам физической культуры
- г) создание положительного эмоционального фона на уроке ФК

47. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это:

- а) скорость
- б) быстрота
- в) темп
- г) ритм

48. Способность человека совершать действия определенным мышечным напряжением – это:

- а) силовая выносливость
- б) сила
- в) максимальная произвольная сила
- г) динамическая сила

49. Способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения её эффективности – это:

- а) выносливость
- б) монотонность
- в) устойчивость
- г) работоспособность

50. Способность человека быстро овладевать новыми и движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки – это:

- а) интуиция
- б) находчивость
- в) быстрота
- г) ловкость

5.2. Темы письменных работ

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены

Примерная тематика учебно-исследовательских работ (эссе, презентации, статьи, рефераты):

Вариант 1.

1. Провести с испытуемым или группой испытуемых опросниковую психодиагностическую методику (тест-опросник) исследования личности (какой-либо личностный тест), составить исследовательский протокол, сформулировать рекомендации. Составить протокол психодиагностического обследования.
2. Провести с испытуемым или группой испытуемых тест-задание (например, какой-либо тест интеллекта, или проективный тест), обработать результаты, постановить психологический диагноз, сформулировать рекомендации. Составить протокол психодиагностического обследования.
3. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тесты Е.П. Торренса на диагностику вербальной, образной, моторной креативности, проинтерпретировать результаты тестирования.
4. Провести с испытуемым или группой испытуемых «Тест фрустрации С. Розенцвейга», обработать и проанализировать результаты.
5. Провести с испытуемым или группой испытуемых «Тест Руки», обработать и проанализировать результаты.
6. Провести с испытуемым или группой испытуемых «Тест цветовых предпочтений М. Люшера», обработать и проанализировать результаты.
7. Провести с испытуемым или группой испытуемых тематический апперцептивный тест (ТАТ) Г. Мюррея и Х. Моргана, обработать и проанализировать результаты.
8. Провести с испытуемым или группой испытуемых рисованный апперцептивный тест (РАТ) Л.Н. Собчик, обработать и проанализировать результаты.
9. Провести с испытуемым или группой испытуемых проективные рисуночные тесты: «Дом-дерево-человек», «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок семьи», «Пятна Роршаха», «Автопортрет», обработать и проанализировать результаты.
10. Провести с одним испытуемым или с группой испытуемых психодиагностический тест-опросник «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания», автор – В.В. Бойко. Проанализировать результаты.
11. Провести с испытуемым или группой испытуемых психодиагностические тесты-опросники на выявление степени выраженности механизмов психологической защиты личности. Проанализировать результаты.
12. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тест «Прогрессивные матрицы Дж. Равенна», проинтерпретировать результаты тестирования.
13. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тест интеллекта Д. Векслера, проинтерпретировать результаты тестирования.
14. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра, проинтерпретировать результаты тестирования.
15. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать культурно-свободный тест Р. Кеттелла, проинтерпретировать результаты тестирования.
16. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тест ШТУР - Школьный тест умственного развития, проинтерпретировать результаты тестирования.

17. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тест ГИТ - Групповой интеллектуальный тест, проинтерпретировать результаты тестирования.
18. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тест на выявление уровня мотивации на достижение успеха Т. Элерса, проинтерпретировать результаты тестирования.
19. Провести с испытуемым или группой испытуемых и обработать тест на выявление уровня мотивации на избегание неудач Т. Элерса, проинтерпретировать результаты тестирования.
20. Подготовить и провести с испытуемым стандартизированную беседу о психологических результатах наблюдения. Конспективно представить итоги.
21. Составить психологический портрет испытуемого на основе наблюдения за его поведением (мимика, пантомимика, паралингвистические характеристики голоса, эмоциональные реакции и пр.).

Вариант 2.

1. Сделать схему классификации методов психодиагностики по Г.Д. Пирьову
2. Сделать схему классификации методов психодиагностики по Б.Г. Ананьеву
3. Сделать схему классификации методов психодиагностики по К.М. Гуревичу
4. Сделать схему классификации методов психодиагностики по А.А. Бодалёву
5. Сделать схему классификации методов психодиагностики по В.В. Столину
6. Описать создание первой экспериментальной лаборатории психологии В. Вундтом.
7. Конспективно описать вклад Р. Кеттелла в развитие психодиагностики.
8. Конспективно описать развитие и становление психодиагностики в России в начале XX-го века.
9. Конспективно описать развитие педологии в России и связанный с этим т.н. «тестовый бум».
10. Конспективно описать основные постулаты критики тестов в отечественной психологии.
11. Конспективно описать тенденции современного состояния психодиагностики.
12. Конспективно описать область допустимых временных значений в тестах
13. Обоснованно перечислить в правильной последовательности этапы адаптации теста: а) стандартизация теста на соответствующих выборках; б) анализ исходных теоретических положений автора теста; в) проверка валидности и надёжности теста; г) перевод теста и инструкций к нему на язык пользователя.
14. Конспективно кратко описать валидность психологического теста как точность, объективность тестовой методики, и описать валидность теста в качестве соответствия методики тому, что она призвана изучать.
15. Конспективно кратко описать надёжность теста как устойчивость, схожесть результатов теста при тестировании разных групп людей.
16. Конспективно кратко описать, в содержательном контексте валидности и надёжности, проблему репрезентативности психологического теста. При этом понятие репрезентативность понимать как представленность, представительность результатов исследования, теста, опроса.
17. Дать определения основным (базовым) методологическим принципам профессиональной деятельности психолога-диагноста.
18. Конспективно описать принцип системности в качестве методологического принципа деятельности психолога-диагноста.
19. Конспективно описать принцип единства диагностики и коррекции в качестве методологического принципа деятельности психолога-диагноста.
20. Составить развёрнутый конспект об этических профессиональных принципах деятельности психолога-диагноста как о методологических принципах его работы.
21. Конспективно описать базовые этапы психодиагностического обследования.
22. Конспективно описать основные требования к составлению протокола психодиагностического обследования.
23. Сделать наглядную схему строения интеллекта (схему видов интеллекта) по Дж. Гилфорду.
24. Конспективно описать специфику тестов достижений.
25. По Дж. Гилфорду конспективно описать креативность как дивергентное мышление, описать признаки дивергентного мышления.
26. Опираясь на исследования кого-либо из плеяды авторов: С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, В.Д. Шадриков, В.Д. Дружинин, конспективно описать креативность как тип личности.

5.3. Фонд оценочных средств

Оцениваемые компетенции ОПК-6, ОПК-7, ОПК-8

Пример тестового задания по предмету "Психология физической культуры" (текущий контроль; контрольный срез знаний):

1. Способность человека совершать действия определенным мышечным напряжением – это:
 - а) силовая выносливость
 - б) сила
 - в) максимальная произвольная сила
 - г) динамическая сила
2. Способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения её эффективности – это:
 - а) выносливость
 - б) монотонность
 - в) устойчивость
 - г) работоспособность

3. Способность человека быстро овладевать новыми и движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки – это:

- а) интуиция
- б) находчивость
- в) быстрота
- г) ловкость

4. Свойство упругой растягиваемости телесных структур, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела, это:

- а) подвижность
- б) эластичность
- в) гибкость
- г) координация

5. Эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью составляют основу:

- а) самосовершенствования
- б) самоорганизации
- в) самообразования
- г) саморегуляции

6. Снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности в соревновательной деятельности, это:

- а) стартовая лихорадка
- б) стартовое безразличие
- в) стартовая апатия
- г) психическое перенапряжение

7. Действие, доведенное в процессе упражнений до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономно и качественно, это:

- а) двигательный навык
- б) двигательное умение
- в) двигательная реакция
- г) совершенство

8. Протекание процессов мышления в свернутой, неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса, это:

- а) интеллект
- б) память
- в) речь
- г) интуиция

9. Предрабочее состояние в случае значимой деятельности с неопределенным исходом в спорте, это:

- а) эмоциональное состояние соревновательного характера
- б) предсоревновательное психическое состояние
- в) стартовая лихорадка
- г) психический оптимум

10. Авторитет, построенный на беспрекословном соблюдении правил, норм, порядка, это авторитет:

- а) подавления
- б) должности
- в) педантизма
- г) резонерства

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 тестовые задания.

Тестовое задание — это вид задания, используемого в тестировании. Оно включает в себя содержательную часть, вариант (ы) ответа и дистрактор (неправильный, но правдоподобный ответ).

Основные формы тестовых заданий:

Задания в закрытой форме. Задание состоит из основного текста (инструкции), служащего стимулом для ответа, и нескольких вариантов ответов, только один из которых является правильным.

Задания в открытой форме. В них не используются готовые варианты ответов, а испытуемому следует вставить недостающее слово (группу слов), что является показателем правильности выполнения задания.

Задания на установление соответствия. В таких заданиях испытуемому предлагается восстановить соответствие между элементами двух списков.

Задания на установление правильной последовательности. Задания такого вида позволяют контролировать знания в тех видах учебной деятельности, где можно использовать повторяющиеся элементы из данной области содержания.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. 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, умение применять полученные знания 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 1 практического задания (сдачу одного норматива). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

1. Тестовые задания:

Не аттестован (Неудовлетворительно): 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 - 11 и менее ответов.

Низкий уровень (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 - 12-19 ответов.

Средний уровень (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 - 20-27 ответов.

Высокий уровень (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 - 28 и более ответов.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Крысько В. Г.	Психология в схемах и комментариях: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В., Хвацкая Е. Е.	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П.	Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025

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)		
6.3.1.6			

6.3.1.7	Учебная версия программы для ЭВМ: система автоматизации гостиниц «Эдельвейс» (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)
6.3.1.8	Тестовый доступ к Travelline: Platform для автоматизации бизнес-процессов, централизованного хранения и управления данными средств размещения (Соглашение № 5 с ООО ТРЭВЕЛ ЛАЙН СИСТЕМС от 10.03.2025 г.)
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Лань : электронно-библиотечная система издательства : [сайт]. – Москва, 2024 – Режим доступа: https://e.lanbook.com/
6.3.2.2	КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва: Консультант Плюс, 1992 – Режим доступа: https://www.consultant.ru/
6.3.2.3	ЮРАЙТ : образовательная платформа : [сайт]. – Москва, 2024 – Режим доступа: https://urait.ru/

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Лекции по дисциплине «Психология физической культуры» читаются в лекционной аудитории, оснащенной проектором и экраном, компьютером для демонстрации материалов. В
7.2	учебном процессе использовано оборудование для выполнения практических работ. Практические занятия проводятся в подготовленных аудиториях, в которых размещены телевизор, компьютер с операционной системой Windows, набором стандартных офисных программ, электронные версии учебников пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных рабочей программой, находящейся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе. При составлении лекционного материала используется пакет прикладных программ презентаций MS PowerPoint. Использование данной технологии обеспечивает наглядность излагаемого материала, экономит время, затрачиваемое преподавателем на построение графиков, рисунков.
7.3	А 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету А 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету А 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.

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

Студентам необходимо ознакомиться:

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

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в изучении проблем.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине. Путем многократного, целенаправленного и сознательного повторения действий и приемов у обучающихся вырабатываются и совершенствуются необходимые навыки и умения, преподавателем осуществляется контроль степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно - теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу. На практическом занятии главное - уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями. На практическом занятии сочетается показ (демонстрация) действий преподавателя и практическое выполнение (тренировка) действий студентами. Проведение тренировки требует усвоения обучающимися содержания и строгой последовательности выполнения разучиваемых действий, от простого к сложному. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершённой, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой тематике. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Нельзя ограничивать подготовку к экзамену простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Экзамен проводится по тестовым заданиям. К нему не может быть допущен студент, не имеющего минимума баллов. Присутствие на экзаменах посторонних лиц, за исключением лиц, имеющих право осуществлять контроль за проведением экзаменов, без разрешения проректора по учебной работе или декана факультета/директора института не допускается.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации и при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

При наличии уважительных причин и с согласия педагогического работника директор института может разрешить пересдачу экзамена по дисциплине, по которой студентом получена неудовлетворительная оценка, в период экзаменационной сессии.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Целью самостоятельной работы студентов (СРС) является освоение фундаментальных знаний, развитие ответственности и организованности, умений самостоятельно работать с учебным материалом и приобретение навыков поиска и реферирования доступной научной информации в области психологии физической культуры. Основной формой СРС по дисциплине «Психология физической культуры» является работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на чистых страницах конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованного списка литературы. Приветствуется инициатива студентов к поиску новой информации по изучаемой дисциплине, не освещенная или представленная кратко в лекционном курсе. При самостоятельной работе особое внимание следует уделить следующим темам: потребности и мотивы двигательной активности, диагностика особенностей ЦНС и акцентуаций характера, методики социометрии, тренинги по снижению тревожности, диагностики самооценки, депрессивного состояния, актуальных потребностей, решение конфликтных ситуаций. СРС оценивается на практическом занятии путем устного опроса, подготовкой презентаций и (возможного) тестирования. Тесты составлены с учетом лекционных материалов по каждой теме дисциплины. Тестовые задания сгруппированы, согласно основным разделам и темам программы дисциплины «Психология физической культуры». Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины (содержания и объема общих и специальных понятий, терминологии, факторов и механизмов), а также развития учебных умений и навыков.

Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания, необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях. Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

10. ПРИЛОЖЕНИЯ

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 **Биомеханика двигательной деятельности**

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин	
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура	
Квалификация	Бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		
аудиторные занятия	0	
самостоятельная работа	24	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	9 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	24	24	24	24
Итого	72	72	72	72

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мавлиев Фанис Азгатович



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	Формирование у студентов системы фундаментальных и прикладных знаний, умений и навыков в области биомеханического анализа двигательных действий человека, обеспечивающих готовность к их использованию для оптимизации двигательной деятельности, повышения эффективности и безопасности в профессиональной сфере, спорте, физической реабилитации и повседневной жизни.
-----	--

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	Физиология человека	
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 сдаче и сдача государственного экзамена	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

ОПК-5.1: Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся, в том числе контроль и оценка физического развития, физической и психологической подготовленности обучающихся

Знать:

Нормативные требования к образовательным результатам (ФГОС, примерные программы).

Теоретические основы педагогического контроля и оценки: виды, формы, функции, принципы.

Критерии и методы оценки физического развития, физической и психологической подготовленности обучающихся разного возраста.

Современные ИКТ-инструменты и цифровые платформы для организации контроля и оценки (системы тестирования, электронные журналы, портфолио, фитнес-трекеры, спортивные тесты в цифровом формате).

Методики организации контроля на разных этапах обучения (входной, текущий, тематический, итоговый).

Уметь:

Отбирать и адаптировать содержание контрольно-оценочных материалов в соответствии с целями и планируемыми результатами.

Подбирать и применять адекватные методы и приемы контроля (тесты, практические задания, наблюдение, проекты, самооценка) для разных образовательных областей, включая физическую культуру.

Использовать ИКТ для автоматизации процесса контроля, сбора и анализа данных об учебных достижениях и физических показателях.

Проводить оценку физического развития (антропометрия, функциональные пробы) и подготовленности (нормативы, тесты) с учетом возрастных норм.

Владеть:

Навыками разработки контрольно-измерительных материалов (тесты, кейсы, практические задания, протоколы тестирования).

Технологиями критериального и формирующего оценивания.

Навыками использования специализированного оборудования и программного обеспечения для оценки физического состояния (динамометры, пульсометры, программы анализа данных).

Навыками интерпретации результатов контроля и формулирования обоснованных оценочных суждений.

ОПК-5.2: Применяет инструментальный и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся, в том числе физического и проводит педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.

Знать:

Основы психолого-педагогической диагностики.

Инструментарий для диагностики познавательных процессов, мотивационной и эмоционально-волевой сферы

обучающихся.
Методы оценки динамики образовательных и личностных результатов (сравнительный анализ, построение графиков развития).
Методики выявления причин учебных затруднений и неуспеваемости (анализ работ, наблюдение, беседа).
Стандартизированные и авторские методики диагностики физического развития и двигательных качеств.
Уметь: Навыками анализа возрастных и половых особенностей группы для планирования учебного процесса по физической культуре.
Методами и приемами индивидуализации нагрузки на основе визуальной и текущей оценки физического состояния занимающихся.
Технологиями безопасной организации занятий, учитывающими ограничения, накладываемые этапом развития организма.
Специальной терминологией в области возрастной физиологии и биомеханики.
Уметь: Подбирать и применять диагностический инструментарий для оценки уровня и динамики развития обучающихся.
Проводить педагогическую диагностику для выявления причин трудностей в обучении (как в когнитивной, так и в физической сфере).
Анализировать и сравнивать индивидуальные показатели развития (в т.ч. физические) с возрастными нормами и групповыми данными.
Фиксировать и документировать результаты диагностики, отслеживать индивидуальную траекторию развития ученика.
Формулировать диагностические выводы на основе полученных данных.
Владеть: Навыками проведения базовых диагностических процедур (тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, анализ активности).
Методами качественного и количественного анализа диагностических данных.
Навыками составления диагностических карт, индивидуальных профилей развития (включая физический компонент).
Навыками интерпретации диагностических результатов для планирования коррекционной работы.
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.6:Использует при организации занятий физической культурой и спорта анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста
Знать: Основы возрастной анатомии, физиологии и морфологии человека.
Закономерности роста и развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма у детей и подростков.
Половые и возрастные различия в физическом развитии, мышечной силе, выносливости, гибкости, скорости реакций.
Критические и сенситивные периоды развития физических качеств.
Особенности реакции организма на физическую нагрузку в разные возрастные периоды и у лиц разного пола.
Уметь: Учитывать анатомо-морфологические и физиологические особенности при дозировании физической нагрузки (объем, интенсивность, сложность).
Подбирать и модифицировать физические упражнения, спортивные и игровые задания с учетом пола, возраста и уровня биологической зрелости занимающихся.
Прогнозировать и предотвращать риски травматизма, связанные с возрастными особенностями суставов, связок, костной ткани.
Разрабатывать дифференцированные задания и индивидуальные рекомендации в рамках групповых занятий.
Владеть: Навыками анализа возрастных и половых особенностей группы для планирования учебного процесса по физической

культуре.
Методами и приемами индивидуализации нагрузки на основе визуальной и текущей оценки физического состояния занимающихся.
Технологиями безопасной организации занятий, учитывающими ограничения, накладываемые этапом развития организма.
Специальной терминологией в области возрастной физиологии и биомеханики.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1			
1.1	Материалы модуль1 /Тема/	6	0	
1.2	Тема: История развития биомеханики. Становление биомеханики. Предмет, цели и задачи биомеханики /Лек/	6	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.2-31
1.3	Тема: Направления биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Двигательный аппарат человека /Лек/	6	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.2-31
1.4	Тема: Анализ положения тела спортсмена. Тема: Анализ положения тела спортсмена (продолжение). Анализ положения тела у представителей различных видов спортаТема: Анализ движения тела. Тема: Расчет динамических характеристик приземления Тема: Мощность выполняемой работы Тема: Моделирование/прогнозирование мощности выполняемой работы мышц плечевого поясарботы мышц плечевого пояса Тема: Мощность выполняемой работы мышц ногСравнительный кинематический анализ техники движений по видеозаписям /Пр/	6	16	ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-У2 ОПК-5.2-В1
1.5	Реферат: «Исторический вклад одного ученого в развитие спортивной биомеханики» (4 часа) /Ср/	6	12	ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31
	Раздел 2. Модуль 2			
2.1	Материалы модуль 2 /Тема/	6	0	
2.2	Тема: Биомеханика в различных видах спорта. Закономерности работы мышечного аппарата /Лек/	6	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.2-31
2.3	Тема: Кинематические характеристики движений /Лек/	6	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.2-31
2.4	Тема: Анализ движения тела. Оценка и расчет импульса силы и работы в прыжковых упражнениях Оценка и расчет импульса силы и работы в прыжковых упражнениях Биомеханика подъема и переноса тяжестей /Пр/	6	16	ОПК-5.2-У2 ОПК-5.2-В1

2.5	Расчетно-графическая работа: «Построение траектории ОЦТ при простых локомоциях» /Ср/	6	12	ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-У2 ОПК-5.2-В1
-----	--	---	----	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

РАЗДЕЛ 1. ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (на семинарах, практических занятиях, для самостоятельной работы)
Модуль I. Основы биомеханики и анализ статических положений

Тема: История, предмет и методы биомеханики

Контрольный вопрос: Дайте определение биомеханики как науки. Назовите основные научные направления, которые она объединяет.

Практическое задание: Подготовьте краткий обзор (эссе) о вкладе одного из российских или зарубежных ученых в развитие биомеханики спорта.

Задание для самостоятельной работы: Составьте сравнительную таблицу преимуществ и недостатков основных методов биомеханических исследований (например, видеоанализ, динамография, электромиография).

Тема: Кинематические характеристики и анализ положений тела

Контрольный вопрос: Что такое устойчивость тела? От каких биомеханических факторов она зависит в статическом положении?

Практическое задание: На примере стойки боксера, стрелка или борца проведите анализ положения тела: определите площадь опоры, проекцию общего центра тяжести (ОЦТ), оцените устойчивость.

Задание для самостоятельной работы: С помощью фото- или видеоматериалов проанализируйте и сравните стартовые позы спринтера и пловца. Объясните различия с точки зрения биомеханики.

Тема: Динамические характеристики и анализ движений

Контрольный вопрос: Какие внешние силы действуют на тело человека при выполнении прыжка в длину с разбега? Как меняется режим работы основных мышечных групп в разных фазах прыжка?

Практическое задание: Рассчитайте среднюю силу удара о опору при приземлении, используя предоставленные данные о массе тела, скорости и времени контакта. Объясните, от каких факторов зависит величина этой силы.

Задание для самостоятельной работы: Выберите одно циклическое движение (например, бег на 100 м, гребок в плавании). Опишите изменение кинематических (скорость, ускорение) и динамических (силы реакции опоры, сила тяги мышц) характеристик по фазам движения.

Модуль II. Биомеханика мышечной деятельности, двигательных качеств и возрастные аспекты

Тема: Работа мышечного аппарата и двигательные качества

Контрольный вопрос: Опишите зависимость «сила-скорость» и «сила-длина» мышц. Как эти зависимости используются при планировании тренировочного процесса?

Практическое задание: На основе данных о морфологических параметрах (длина звеньев, обхваты сегментов) двух условных спортсменов спрогнозируйте, у кого потенциально выше мощность работы мышц плечевого пояса. Обоснуйте свой ответ.

Задание для самостоятельной работы: Составьте таблицу, в которой отразите биомеханические основы проявления силы, быстроты, выносливости и ловкости. Приведите по 1-2 примера из различных видов спорта.

Тема: Возрастная биомеханика и морфологическая адаптация

Контрольный вопрос: Каковы основные возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате, влияющие на технику движений и риск травматизма у детей и подростков?

Практическое задание: Проанализируйте технику выполнения одного и того же двигательного действия (например,

метание мяча) у ребенка 10 лет и взрослого спортсмена. Выявите и объясните ключевые отличия, обусловленные возрастом.

Задание для самостоятельной работы: Подготовьте презентацию на тему «Морфологическая адаптация и спортивный отбор». Проиллюстрируйте на примере 2-3 видов спорта, как особенности телосложения (соматотип, пропорции тела) определяют предрасположенность к достижению высоких результатов.

РАЗДЕЛ 2. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

Теоретические вопросы (для устного или письменного ответа):

Биомеханика как научная дисциплина: предмет, цели, задачи и основные направления исследований.

Классификация методов биомеханических исследований. Принцип срочной информации и его значение в спортивной практике.

Основные кинематические характеристики движений (траектория, путь, перемещение, скорость, ускорение). Их значение для оценки эффективности спортивной техники.

Условия устойчивости равновесия тела человека. Факторы, влияющие на устойчивость в статических позах и динамических упражнениях.

Основные динамические характеристики движений (масса, сила, импульс, работа, энергия, мощность). Закономерности взаимодействия тела с опорой.

Биомеханические основы работы мышечного аппарата: режимы работы мышц, зависимости «сила-скорость» и «сила-длина».

Биомеханическая характеристика двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Примеры их проявления в различных видах спорта.

Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их влияние на развитие физических качеств и освоение двигательных навыков.

Понятие о морфологической адаптации. Взаимосвязь телосложения и специализации в различных видах спортивной деятельности.

Применение знаний биомеханики в профессиональной деятельности педагога по физической культуре: для анализа техники, профилактики травматизма, индивидуализации нагрузки.

5.2. Темы письменных работ

Раздел 1: Биомеханика как наука и основы анализа движений

Реферат: «Исторические вехи развития биомеханики: от Леонардо да Винчи до современных технологий». (Акцент на этапы, ключевых ученых, взаимосвязь с другими науками).

Эссе: «Роль и место биомеханики в системе подготовки будущего педагога по физической культуре». (Анализ практической значимости дисциплины для профессиональной деятельности).

Расчетно-аналитическая работа: «Сравнительный биомеханический анализ устойчивости в статических позах на примере стойки боксера, стрелка из лука и борца-вольника». (Включает схематическое изображение, определение площади опоры, проекции ОЦТ, оценку факторов устойчивости).

Реферат: «Современные методы биомеханических исследований в спорте: видеоанализ, динамометрия, электромиография». (Обзор методов, их возможностей, преимуществ и ограничений).

Раздел 2: Кинематика и динамика двигательных действий

Курсовая работа / Углубленный реферат: «Кинематический анализ техники бега на короткие дистанции (на примере фазы отталкивания и полета)». (Анализ траекторий, скоростей и ускорений звеньев тела).

Расчетно-графическая работа: «Определение динамических характеристик приземления после прыжка в высоту (расчет силы реакции опоры, импульса силы)». (Работа с формулами, построение условных графиков на основе типовых данных).

Эссе: «Биомеханические основы эффективного отталкивания в прыжковых и метательных упражнениях». (Анализ взаимодействия с опорой, режимов работы мышц, углов вылета).

Реферат: «Роль внешних и внутренних сил в осуществлении локомоций человека (ходьба, бег, прыжки)».

Раздел 3: Биомеханика мышечной деятельности и двигательных качеств

Реферат: «Биомеханические закономерности работы мышц: кривые "сила-скорость", "сила-длина", "сила-время"». (Теоретический обзор с примерами их проявления в разных видах спорта).

Исследовательская работа (на основе литературных данных): «Биомеханические факторы, лимитирующие проявление максимальной силы и скоростно-силовых качеств».

Эссе: «Биомеханическое обоснование методики развития быстроты движений у юных спортсменов». (Связь между параметрами движения и методами тренировки).

Аналитический обзор: «Особенности проявления и биомеханические основы выносливости в циклических и игровых видах спорта».

Раздел 4: Возрастная биомеханика и спортивный отбор

Реферат: «Возрастная динамика биомеханических параметров движений у детей и подростков и ее учет в учебно-тренировочном процессе».

Расчетно-аналитическая работа: «Моделирование зависимости мощности работы мышц верхних конечностей от морфологических показателей (длина плеча, предплечья, обхват плеча)». (Построение и анализ простой регрессионной модели на основе данных из литературных источников или условных данных).

Реферат / Эссе: «Морфологическая адаптация и биомеханическая целесообразность телосложения в различных видах спорта (на примере гимнастики, баскетбола, плавания, тяжелой атлетики)».

Эссе: «Значение биомеханики для спортивного отбора и ориентации детей в избранном виде спорта».

Раздел 5: Прикладные аспекты биомеханики в педагогической деятельности

Курсовая работа / Развернутый реферат: «Биомеханический анализ типичных ошибок в технике плавания способом "кроль на груди" у начинающих и методика их устранения».

Проектная работа: «Разработка комплекса биомеханически обоснованных подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике метания гранаты (или набивного мяча) в школе».

Реферат: «Биомеханические аспекты профилактики травматизма на уроках физической культуры (на примере упражнений со прыжками и приземлением)».

Аналитическая записка: «Использование средств ИКТ (видеосъемка, простые программы анализа) для биомеханического контроля и коррекции техники движений в условиях общеобразовательной школы».

5.3. Фонд оценочных средств

1. Назначение и цели:

ФОС предназначен для объективной оценки степени сформированности заявленных компетенций (УК-7, ПК-3) и освоения обучающимися запланированных результатов обучения (знания, умения, навыки) в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Структура и виды оценочных средств:

Для текущего контроля:

Практические занятия: Основная форма. Оценивается выполнение заданий на анализ положений и движений тела, расчет динамических характеристик, определение взаимосвязи морфологических параметров и мощности. Критерии: полнота, правильность, умение применять знания на практике.

Самостоятельная работа: Оценивается по результатам выполнения заданий (рефераты, расчеты, анализ литературы), выдаваемых для углубленного изучения материала. Критерии: полнота изложения, логичность, самостоятельность, соответствие требованиям.

Тестирование: Используется для проверки уровня теоретических знаний. Предполагает наличие фонда тестовых заданий.

Для промежуточной аттестации (зачет):

Ответы на вопросы к зачету: Ключевое средство итогового контроля. Оценивается устный или письменный ответ по перечню вопросов, охватывающих все разделы дисциплины. Именно эта форма является главной на этапе сдачи зачета.

3. Критерии и шкалы оценивания:

В РПД представлена детализированная система критериев для разных форм контроля:

Для практических и самостоятельных работ: Используется 4-уровневая шкала (Не аттестован / Низкий (удовл.) / Средний (хорошо) / Высокий (отлично)). Критерии включают глубину знаний, правильность выполнения, наличие/характер ошибок, логику изложения, посещаемость.

Для зачета (итоговый контроль): Используется 100-балльная рейтинговая система, которая конвертируется в уровни сформированности компетенции и традиционные оценки.

От 0 до 50 баллов студент может набрать до зачета (40 баллов – учебные задания, 10 баллов – посещаемость).

На зачете оцениваются ответы на вопросы, что позволяет максимально добавить еще 50 баллов (итого max 100). Уровень сформированности компетенции определяется процентом от этих 50 баллов:

Не аттестован: $\leq 50\%$ (0-24 балла)

Низкий (удовлетворительно): 51-65% (25-32 балла)

Средний (хорошо): 66-84% (33-42 балла)

Высокий (отлично): 85-100% (43-50 баллов)

4. Ключевые особенности ФОС в данной РПД:

Компетентностный подход: Четкая привязка всех оценочных средств и их критериев к индикаторам достижения компетенций УК-7 и ПК-3.

Комплексность: Сочетание различных форм контроля (практические задания, самостоятельная работа, тест, устный опрос), позволяющих оценить и теорию, и практические умения.

Рейтинговая система: Прозрачная накопительная система баллов, стимулирующая регулярную работу в семестре. Допуск к зачету формально есть у всех, но итоговая сумма баллов (текущие + зачет) определяет оценку.

Акцент на практико-ориентированность: Весомая роль практических занятий и заданий, моделирующих будущую профессиональную деятельность педагога по анализу движений.

Открытость: В РПД указано, что перечни вопросов для самостоятельной работы, тестовых заданий и вопросов к зачету представлены в соответствующих фондах, к которым студенты должны иметь доступ.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические занятия

Форма проведения: под руководством преподавателя в учебной аудитории.

Направлены на углубление теоретических знаний и освоение методов самостоятельной работы.

Оцениваются по четырём уровням: не аттестован, низкий, средний, высокий.

Самостоятельная работа студентов

Выполняется без непосредственного контакта с преподавателем.

Включает изучение учебных материалов, выполнение заданий, подготовку к занятиям.

Оценивается по уровню полноты, правильности изложения и оформления.

Тестирование

Проводится с использованием стандартизированных заданий.

Позволяет автоматизировать оценку уровня знаний и умений.

Используется фонд тестовых заданий.

Вопросы к зачёту

Перечень вопросов, на которые студент должен ответить в ходе промежуточной аттестации.

Оценивается по полноте, точности и аргументированности ответов.

Текущий контроль успеваемости

Включает оценку выполнения учебных заданий (0–40 баллов) и посещаемости занятий (0–10 баллов).

Проводится по двум модулям дисциплины.

Суммарный балл (до 50) влияет на допуск к зачёту.

Промежуточная аттестация (зачёт)

Проводится в устной или письменной форме.

Оценивается по шкале от 0 до 100 баллов с последующим переводом в традиционную оценку.

Учитывает результаты текущего контроля.

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Рейтинг складывается из двух частей:

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., Болдырев И. И., Болдырева Е. С.	Биомеханика: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Томилин К. Г.	Биомеханика спорта: учебное пособие	Сочи: СГУ, 2023

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	2. Торс классическая модель, бесполоая, с открытыми шейей
7.2	и спиной, 18 частей - 2 шт.
7.3	Классическая модель мозга,
7.4	5 частей (3B SCIENTIFIC
7.5	PRODUCTS
7.6	Germany) - 2 шт.
7.7	3. Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей,
7.8	на гибком креплении (3B SCIENTIFIC
7.9	PRODUCTS
7.10	Germany)
7.11	4. Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей (3B SCIENTIFIC
7.12	PRODUCTS
7.13	Germany)
7.14	4 шт.
7.15	5. Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей (3B SCIENTIFIC
7.16	PRODUCTS
7.17	Germany) - 4 шт.
7.18	6. Гибкий позвоночник с головками бедренных костей и разметкой мышц (3B SCIENTIFIC
7.19	PRODUCTS
7.20	Germany) - 4 шт.

7.21	7. Функциональная модель плечевого сустава класса (3B SCIENTIFIC
7.22	PRODUCTS
7.23	Germany) - 6 шт.
7.24	8. Функциональная модель тазобедренного сустава (3B SCIENTIFIC
7.25	PRODUCTS
7.26	Germany) - 6 шт.
7.27	9. Функциональная модель коленного сустава класса (3B SCIENTIFIC
7.28	PRODUCTS
7.29	Germany) - 6 шт.
7.30	10. Функциональная модель локтевого сустава класса (3B SCIENTIFIC
7.31	PRODUCTS
7.32	Germany) - 4 шт.
7.33	11. Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и ДПК (3B SCIENTIFIC
7.34	PRODUCTS
7.35	Germany) - 4 шт.
7.36	12. Модель поясничного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC
7.37	PRODUCTS
7.38	Germany) - 4 шт.
7.39	13. Модель мышц головы (3B SCIENTIFIC
7.40	PRODUCTS
7.41	Germany) - 4 шт.
7.42	14. Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью (3B SCIENTIFIC
7.43	PRODUCTS
7.44	Germany) - 4 шт.
7.45	15. Модель первого и второго шейных позвонков (3B SCIENTIFIC
7.46	PRODUCTS
7.47	Germany) - 2 шт.
7.48	16. Модель шейного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC
7.49	PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.50	17. Модель грудного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC
7.51	PRODUCTS Germany) - 2 шт.
7.52	18. Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины (3B SCIENTIFIC
7.53	PRODUCTS Germany) - 4 шт.
7.54	

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

ДИСЦИПЛИНЫ

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, 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.

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.

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 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, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

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 Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

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

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 успеваемости 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/семестрах в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам работы в семестре/семестрах (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

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ДИСЦИПЛИНЫ

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, 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.

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.

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 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, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

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 Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

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

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 успеваемости 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/семестрах в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам работы в семестре/семестрах (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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма"



Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 7	
в том числе:			
аудиторные занятия	40		
самостоятельная работа	32		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	12			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	20	20	20	20
Практические	20	20	20	20
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

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

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 29.05.2025 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра медико-биологических дисциплин

Протокол от 02 03 2025 г. №

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. Исх

Согласовано с представителями работодателей на заседании УНМС, протокол № от 20 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	изучение дисциплины направлено на формирование компетенций: ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

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	Физиология человека
2.1.3	Анатомия человека
2.1.4	Основы медицинских знаний
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 осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	
ОПК-8.2:Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. Способен использовать методы измерения анатомо-физиологических параметров и осуществлять оценку функционального состояния обучающихся при занятиях физической культурой.	
Знать: методы педагогической диагностики; возрастную физиологию и нормы развития; методики функциональных проб	
Уметь: анализировать урок с точки зрения физиологической кривой; измерять ЧСС, АД и проводить антропометрию; интерпретировать реакции организма на нагрузку.	
Владеть: навыками оперативного контроля состояния занимающихся; технологиями дозирования нагрузки на основе данных контроля; приемами профессиональной рефлексии.	

ОПК-8.3:Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса ;	
Знать: закономерности обучения двигательным действиям; структуру урока ФК и принципы дозирования нагрузки; правила безопасности и СанПиН.	
Уметь: разрабатывать конспекты уроков с учетом сенситивных периодов; управлять классом (команды, перестроения, страховка); регулировать нагрузку по внешним признакам утомления и ЧСС.	
Владеть: техникой показа упражнений; командным языком и терминологией; методиками оценки эффективности урока (хронометраж, плотность).	

ОПК-8.6:Использует при организации занятий физической культурой и спорта анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста	
Знать: возрастную периодизацию и морфологические особенности систем организма; половой диморфизм и сенситивные периоды развития качеств; медицинские группы и ограничения по видам нагрузок.	
Уметь: дифференцировать нагрузку по возрасту и полу; подбирать упражнения с учетом готовности ОДА; формировать группы и варьировать задания по уровню развития.	
Владеть: методиками антропометрии и оценки физического развития; технологиями дифференцированного обучения; приемами профилактики травматизма и перегрузок.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Модуль 1.			

1.1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Тема/	7	0	
1.2	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.3-31 ОПК-8.6-31
1.3	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Пр/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.4	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Ср/	7	6	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.5	Гигиена воздушной среды и климат /Тема/	7	0	
1.6	Гигиена воздушной среды и климат /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.6-31 ОПК-8.3-31
1.7	Гигиена воздушной среды и климат /Пр/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.8	Гигиена воздушной среды и климат /Ср/	7	4	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.9	Гигиена воды /Тема/	7	0	

1.10	Гигиена воды /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-В1
1.11	Гигиена воды /Пр/	7	2	ОПК-8.2-У1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.6-В1
1.12	Гигиена воды /Ср/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-В1
1.13	Гигиена питания /Тема/	7	0	
1.14	Гигиена питания /Лек/	7	4	ОПК-8.2-31 ОПК-8.6-31
1.15	Гигиена питания /Пр/	7	4	ОПК-8.2-В1 ОПК-8.6-В1 ОПК-8.6-31
1.16	Гигиена питания /Ср/	7	8	ОПК-8.2-31 ОПК-8.6-31 ОПК-8.3-31
1.17	Гигиена зрения /Тема/	7	0	
1.18	Гигиена зрения /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.3-31 ОПК-8.6-В1
1.19	Гигиена зрения /Ср/	7	2	ОПК-8.6-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.2-В1
	Раздел 2. Модуль 2.			
2.1	Гигиена спортивных сооружений /Тема/	7	0	
2.2	Гигиена спортивных сооружений /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.6-В1
2.3	Гигиена спортивных сооружений /Пр/	7	2	ОПК-8.6-В1 ОПК-8.3-В1 ОПК-8.3-31
2.4	Гигиена спортивных сооружений /Ср/	7	4	ОПК-8.3-У1 ОПК-8.6-В1
2.5	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Тема/	7	0	
2.6	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Лек/	7	2	ОПК-8.3-В1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.6-У1

2.7	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Пр/	7	2	ОПК-8.3-31 ОПК-8.2-31 ОПК-8.6-В1
2.8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов /Лек/	7	2	ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.6-У1
2.9	Гигиена закаливания /Тема/	7	0	
2.10	Гигиена закаливания /Пр/	7	2	ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
2.11	Гигиена закаливания /Ср/	7	2	ОПК-8.2-В1 ОПК-8.6-31
2.12	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Тема/	7	0	
2.13	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Пр/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-В1
2.14	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях /Пр/	7	2	ОПК-8.2-В1 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-31
2.15	Гигиена утомления /Тема/	7	0	
2.16	Гигиена утомления /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-31
2.17	Гигиена утомления /Ср/	7	4	ОПК-8.2-У1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.6-31

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 антропоксины 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. Антропогенные.
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 антропогенных.
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 антропотоксинам относится:
 - а) озон
 - б) аммиак, сероводород, углекислый газ, выделяемые человеком
 - в) свинец от выхлопных газов
 - г) пыльца растений
10. Основной мерой борьбы с накоплением антропотоксинов 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 правой 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 спортсменов 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. Основным гигиеническим принципом 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 закаливающих 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	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
Л1.2	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Часть 2: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.3	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «физическая культура»	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2016
Л1.4	Давлетова Н. Х.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Рабочая тетрадь для выполнения практических заданий и самостоятельной работы	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2018
Л1.5	Давлетова Н. Х.	Общая и специальная гигиена в схемах и таблицах	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2017
Л1.6	Банникова Л. П.	Рабочая тетрадь для практических занятий по гигиене	Челябинск: ЮУГМУ, 2015
Л1.7	Пивоварова Ю. П., Милушкиной О. Ю.	Терминологический словарь (гlossарий) по дисциплине "Гигиена": учебное пособие	Москва: РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2018
Л1.8	Волынская Е. В., Коробова С. А.	Гигиена физического воспитания и спорта	Липецк: Липецкий ГПУ, 2021
Л1.9	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://rospotrebnadzor.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 (потоквая)		

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.Д112
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

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.

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



Рабочая программа дисциплины **Спортивная метрология**

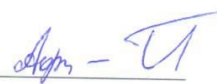
Закреплена за кафедрой	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 6	
в том числе:			
аудиторные занятия	37		
самостоятельная работа	35		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	9 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	24	24	24	24
Индивидуальные занятия	1	1	1	1
Итого ауд.	37	37	37	37
Контактная работа	37	37	37	37
Сам. работа	35	35	35	35
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	Научно-методическая деятельность
2.1.2	Информационные технологии
2.1.3	Основы математической обработки данных
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Преддипломная практика
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Производственная практика (преддипломная)
2.2.4	Решение педагогических задач с применением цифровых технологий

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1: Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся, в том числе контроль и оценка физического развития, физической и психологической подготовленности обучающихся	
Знать: Нормативно-правовые документы, регулирующие требования к оценке результатов по физической культуре (ФГОС, примерные программы и др.); методы и средства контроля физического развития, физической и психологической подготовленности (тесты, нормативы, шкалы, анкеты); возможности ИКТ-инструментов для автоматизации и объективизации оценки.	
Уметь: Формировать систему контроля и оценки с учётом требований ФГОС и индивидуальных особенностей обучающихся; применять ИКТ для сбора, обработки и интерпретации данных о физическом развитии и подготовленности; определять адекватность выбранных методов и средств достижению образовательных целей.	
Владеть: Навыками проектирования диагностических процедур с использованием как традиционных, так и цифровых инструментов; коммуникативными навыками представления результатов оценки обучающимся и администрации.	

ОПК-5.2: Применяет инструментальный и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся, в том числе физического и проводит педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся.	
Знать: Теоретические основы спортивной метрологии (валидность, надёжность, информативность, объективность тестов); методики диагностики физического развития и подготовленности (антропометрические, функциональные, двигательные тесты); причины неуспеваемости в физической культуре (медицинские, психологические, педагогические).	
Уметь: Подбирать и адаптировать диагностические методики под возраст, пол и состояние здоровья обучающихся; интерпретировать результаты диагностики, устанавливать динамику изменений; выявлять причины низкой успеваемости и предлагать коррекционные меры	
Владеть: Практическими навыками проведения и обработки результатов физкультурных тестов; навыками составления индивидуальных рекомендаций по улучшению физической подготовленности.	

ОПК-5.3: Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов обучающихся, выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	
Знать: Принципы системного подхода к оценке образовательных результатов; этапы педагогического сопровождения обучающихся с трудностями в освоении программы по физической культуре; модели совершенствования образовательного процесса на основе анализа результатов.	
Уметь:	

Формулировать выводы по результатам контроля и оценки; разрабатывать коррекционные и развивающие программы для отдельных обучающихся; вносить предложения по адаптации учебного плана, содержания или методик преподавания на основе анализа.
Владеть: Навыками рефлексивной оценки собственной педагогической деятельности; навыками проектной деятельности по улучшению качества обучения в области физической культуры.

ОПК-9: Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

ОПК-9.1:Выбирает современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного производства, для решения задач профессиональной деятельности.

Знать:
Основные принципы функционирования современных ИТ и программных средств, включая отечественные; назначение, возможности и ограничения ИТ-инструментов в сфере физической культуры и спорта; требования к выбору ИТ-решений в образовательной и тренерской деятельности.

Уметь:
Оценивать соответствие конкретных ИТ-инструментов и программных продуктов профессиональным задачам (например, обработка данных тестирования, анализ физической подготовленности);
сравнивать отечественные и зарубежные ИТ-решения по критериям эффективности, доступности, безопасности и соответствия нормативным требованиям.

Владеть:
Навыками аналитического выбора ИТ-средств под конкретные дидактические или диагностические цели;
базовыми навыками работы с отечественными программными платформами в сфере образования и спорта.

ОПК-9.2:Демонстрирует способность использовать цифровые ресурсы для решения задач профессиональной деятельности

Знать:
Типы цифровых ресурсов (базы данных, онлайн-платформы, мобильные приложения, облачные сервисы и др.), применимых в педагогике и физической культуре;
этические и правовые аспекты использования цифровых ресурсов (авторские права, защита персональных данных и т.д.).

Уметь:
Интегрировать цифровые ресурсы в учебный процесс: сбор и обработка показателей физического развития, визуализация результатов, обратная связь с обучающимися;
использовать цифровые инструменты для мониторинга динамики физической подготовленности обучающихся.

Владеть:
Практическими навыками работы с цифровыми образовательными платформами (например, Moodle, ЯКласс, РЭШ), спортивными приложениями;
навыками представления и анализа педагогических и спортивных данных в цифровой среде.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений			
1.1	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Тема/	6	0	
1.2	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Лек/	6	1	ОПК-5.2-31
1.3	Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Ср/	6	3	ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1
1.4	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Тема/	6	0	
1.5	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Лек/	6	1	ОПК-5.2-31

1.6	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Пр/	6	2	ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1
1.7	Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Ср/	6	4	ОПК-9.2-У1 ОПК-5.2-У1
1.8	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии) /Тема/	6	0	
1.9	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Стьюдент для зависимых и независимых выборок) /Лек/	6	2	ОПК-5.2-З1
1.10	Достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Стьюдент для зависимых и независимых выборок) /Пр/	6	4	ОПК-5.2-З1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.2-З1 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1
1.11	Достоверность статистических характеристик (параметрические: Стьюдент для зависимых и независимых выборок) /Ср/	6	6	ОПК-9.2-З1 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-5.2-З1
1.12	Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии) /Тема/	6	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/	6	2	ОПК-5.2-З1
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/	6	4	ОПК-5.2-З1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.2-З1 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1
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/	6	6	ОПК-9.2-З1 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1 ОПК-5.2-З1 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1

1.16	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Тема/	6	0	
1.17	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Лек/	6	2	ОПК-5.2-31
1.18	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Пр/	6	6	ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1
1.19	Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Ср/	6	6	ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1
	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/	6	0	
2.2	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Лек/	6	1	ОПК-5.1-31 ОПК-5.2-31
2.3	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Пр/	6	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1 ОПК-9.1-31
2.4	Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Ср/	6	4	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.1-31 ОПК-9.1-У1 ОПК-9.1-В1

2.5	Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Тема/	6	0	
2.6	Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Лек/	6	1	ОПК-5.2-31
2.7	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Пр/	6	2	ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1
2.8	Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Ср/	6	4	ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1 ОПК-5.2-31 ОПК-5.2-У1 ОПК-5.2-В1
2.9	Управление и контроль в физическом воспитании. /Тема/	6	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/	6	2	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1
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. /ИЗ/	6	1	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1
2.12	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/	6	2	ОПК-5.1-31 ОПК-5.1-У1 ОПК-5.1-В1 ОПК-5.3-У1 ОПК-5.3-В1 ОПК-5.3-31 ОПК-9.2-31 ОПК-9.2-У1 ОПК-9.2-В1

2.13	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. /Лек/	6	2	ОПК-5.1-31 ОПК-5.3-31
------	---	---	---	--------------------------

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:

- а) Какой статистический критерий вы примените?
- б) Почему вы не используете t-критерий Стьюдента?
- в) 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:

- а) Какой тип корреляции используется? Почему?
- б) Как интерпретировать знак и величину коэффициента?
- в) 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?

- Интервальная
- Относительная
- Порядковая
- Абсолютная

Абсолютная погрешность измерения — это:

- Отношение абсолютной погрешности к истинному значению
- Разность между измеренным и истинным значением
- Максимально допустимое отклонение прибора
- Погрешность, выраженная в процентах

В какой шкале измерений можно сравнивать объекты по «больше – меньше», но нельзя определить разницу между ними?

- Номинальной
- Порядковой
- Интервальной
- Относительной

Тема Выборочный метод, организация выборки, основные статистические характеристики

Выборка — это:

- Полный набор всех возможных объектов исследования
- Подмножество генеральной совокупности, отобранное по определённым правилам
- Случайное множество, не связанное с генеральной совокупностью
- Набор тестовых заданий

Мода выборки — это:

- Среднее арифметическое
- Наиболее часто встречающееся значение
- 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, надёжность, 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
- д) Тест на гибкость

Психологическая подготовка может контролироваться с помощью:

- а) Только физиологических показателей
- б) Анкет, шкал самооценки и наблюдения
- с) Измерения роста и веса
- д) 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 надёжность 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) квалитетрия

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) квалитетрия

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) квалитетрические 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) квалитетрия

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 скупой; 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) квалитметрические 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) квалитметрические 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) стабิโลграфия
- д) гониометрией

37. Раздел измерительной техники, посвященный измерению ускорений это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

38. Методы измерения угловых перемещений, называют –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

39. Регистрация колебаний тела в положении стоя это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- 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
--	---------------------	----------	-------------------

	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	Федякин А. А., Федякина Л. К.	Спортивная метрология. Курс лекций для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»	Сочи: СГУ, 2023
Л2.2	Трифонов Н. Н., Еркомайшвили И. В., Семенов Г. И.	Спортивная метрология: учебное пособие	Москва: ФЛИНТА, 2017
Л2.3	Еркомайшвили И. В.	Спортивная метрология: учеб. пособие	Екатеринбург: УрФУ, 2016
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Сандирова М. Н.	Спортивная метрология: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура	Волгоград: ВГАФК, 2019
Л3.2	Сандирова М. Н., Широбакина Е. А.	Спортивная метрология: рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2018
Л3.3	Сандирова М. Н.	Спортивная метрология: Методические рекомендации по выполнению расчетно-графических работ для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВГАФК, 2016
Л3.4	Лутковская О. Ю.	Спортивная метрология: электрон. учеб.-метод. комплекс	Новополюк: ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2021
Л3.5	Филонов Л. В.	Спортивная метрология (обучение с применением средств цифровых технологий): учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024
Л3.6	Афзалова А. Н., Усманова Е. Н.	Спортивная метрология: методы математической статистики в спорте: учебно-методическое пособие	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2023
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 Стьюдента для зависимых выборок https://disk.yandex.ru/i/Gtq0BaVOwLeN1w		
Э3	Критерий Стьюдента 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 «Синапис» (стандартная конфигурация)
7.18	Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike
7.19	PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня PTB 4263, ADInstruments Ltd.
7.20	Набор для физиологических исследований человека при тренировках PTK 14, ADInstruments Ltd
7.21	Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека PTK 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 KB-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	Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай)
7.41	Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия)
7.42	Электроэнцефалограф-полианализатор Conan-egg 28 в комплекте

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 опираться на них

разобраться 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 лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, а также к текущему и итоговому контролю. Практические занятия предусматривают совершенствование навыков работы с первоисточниками, изучения предметной специфики курса. Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены бакалаврами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы бакалавров над учебной программой курса осуществляется в ходе

практических занятий методом проверки контрольных вопросов. В ходе самостоятельной работы каждый бакалавр обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в программе вопросам. Не проясненные (дискуссионные) в ходе самостоятельной работы вопросы следует выписать в конспект лекций и впоследствии прояснить их на практических занятиях. Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:
для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- конспектирование текста;
- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении практических домашних заданий.

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекций (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (первоисточника, дополнительной литературы);

для формирования умений и навыков:

- решение ситуационных (профессиональных) задач;
- подготовка к проблемным урокам на практических занятиях.

Проработка вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных консультациях, защите эссе, дифференцируемом зачете.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины

Физиология физкультурно-спортивной деятельности

Закреплена за кафедрой	Кафедра медико-биологических дисциплин		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 8	
в том числе:			
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	10 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
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.б.н., Доц., Мавлиев Фанис Азгатович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 02.03.2025 г. № 325

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины «Физиология физкультурно-спортивной деятельности» является формирование у будущих специалистов физической культуры системы теоретических знаний и практических умений в области физиологии мышечной деятельности, необходимых для научно обоснованного планирования, проведения и контроля учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.
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	Анатомия человека
2.1.2	Возрастная анатомия и физиология
2.1.3	Физиология человека
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и методика избранного вида спорта / Спортивно-педагогическое совершенствование: для научного обоснования техники, тактики, планирования нагрузок, периодизации тренировочного процесса.
2.2.2	
2.2.3	Спортивная медицина и лечебная физическая культура (ЛФК): для понимания физиологических основ врачебного контроля, функциональной диагностики, дозирования нагрузок в оздоровительных и реабилитационных целях.
2.2.4	
2.2.5	Биомеханика двигательной деятельности: для интеграции знаний о физиологических возможностях организма с механическими законами движений.
2.2.6	
2.2.7	Психология физической культуры и спорта: для понимания психофизиологических состояний спортсмена (предстартовая лихорадка, апатия, устойчивая работоспособность), взаимосвязи психических и физиологических процессов.
2.2.8	
2.2.9	Методика обучения физической культуре: для планирования уроков и занятий с учетом возрастных физиологических особенностей детей и подростков, нормирования нагрузок.
2.2.10	
2.2.11	Основы спортивной тренировки: для реализации физиологических принципов в построении тренировочных циклов, развития физических качеств и управления состоянием спортсмена.
2.2.12	
2.2.13	Учебная и производственная (педагогическая) практика: для грамотной организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, оценки функционального состояния занимающихся, оказания первой помощи при типичных состояниях (переутомление, гипертермия и др.).

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	
ОПК-1.2:Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики.	
Знать: – Основные положения Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и профессионального стандарта «Педагог» в части организации физкультурно-спортивной деятельности. – Нормативные требования к обеспечению безопасности жизнедеятельности и охране здоровья обучающихся на занятиях физической культурой и спортом. – Этический кодекс педагога, принципы толерантности, уважения личности, конфиденциальности данных о здоровье и физическом состоянии занимающихся.	
Уметь: – Организовывать учебно-тренировочный процесс в соответствии с требованиями СанПиН к условиям и организации занятий физической культурой. – Применять правовые нормы для разрешения типичных профессиональных ситуаций (например, при допуске к занятиям после болезни, при организации соревнований). – Соблюдать нормы профессиональной этики во взаимодействии с обучающимися, их родителями (законными представителями) и коллегами при обсуждении вопросов физического развития и здоровья.	

Владеть:

- Навыками поиска и использования актуальной нормативно-правовой информации в сфере физического воспитания и спорта.
- Навыками документального оформления мероприятий (планов, протоколов тестирования) с учетом правовых требований.
- Способами конструктивного и этичного общения при обсуждении индивидуальных физиологических особенностей и рекомендаций с занимающимися разного возраста.

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1: Демонстрирует знание истории, теории, закономерности и принципов построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественно-научных знаний;

Знать:

- Основные этапы развития и ключевые достижения спортивной физиологии как естественно-научной основы физического воспитания.
- Закономерности адаптации организма к физическим нагрузкам как фундаментальный принцип построения тренировочного процесса.
- Роль и значение естественно-научных (физиологических) знаний в формировании здорового образа жизни, повышении работоспособности и гармоничном развитии личности.

Уметь:

- Объяснять теоретические основы физической тренировки (принципы сверхнагрузки, специфичности, обратимости) с позиции физиологических закономерностей.
- Аргументировано выстраивать логику образовательного процесса в области физической культуры, опираясь на знания о возрастной динамике физиологических функций.

Владеть:

- Терминологическим аппаратом спортивной физиологии для профессиональной коммуникации и построения научно-обоснованных объяснений.

ОПК-8.2: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. Способен использовать методы измерения анатомо-физиологических параметров и осуществлять оценку функционального состояния обучающихся при занятиях физической культурой.

Знать:

- Методы и стандартные методики измерения основных анатомо-физиологических показателей (антропометрия, динамометрия, пульсометрия, спирометрия, функциональные пробы – PWC₁₇₀, Гарвардский степ-тест, проба Мартине).
- Критерии и нормативы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем в покое и при нагрузке у лиц разного возраста и пола.
- Признаки различных функциональных состояний (оптимальное вращивание, утомление, переутомление) и их физиологические маркеры.

Уметь:

- Проводить антропометрические измерения (рост, вес, жизненная емкость легких, сила кисти) и рассчитывать производные индексы.
- Выполнять стандартные функциональные пробы для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и скорости восстановления.
- Анализировать полученные данные в контексте конкретной педагогической ситуации (например, неадекватная реакция на нагрузку у подростка) и формулировать педагогические выводы для коррекции нагрузки или методики.

Владеть:

- Практическими навыками работы с основным диагностическим оборудованием (ростомер, весы, динамометр, спирометр, секундомер, тонометр).
- Навыками интерпретации данных тестирования и оформления заключения о функциональной готовности занимающегося к выполнению нагрузок определенного объема и интенсивности.
- Навыком профессиональной рефлексии для анализа эффективности применяемых нагрузок на основе объективных физиологических показателей.

ОПК-8.6: Использует при организации занятий физической культурой и спорта анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

Знать:

- Возрастные периодизации и критические периоды развития физиологических систем (опорно-двигательной, кардиореспираторной, нервной) у детей и подростков.
- Анатомо-физиологические особенности женского организма (влияние овариально-менструального цикла на работоспособность, особенности состава тела, связочного аппарата) и их значение для построения тренировочного процесса.
- Половой диморфизм в развитии физических качеств (силы, выносливости, скорости), составе тела и энергообеспечении мышечной деятельности.

Уметь:

- Подбирать и дозировать физические упражнения, методы развития физических качеств с учетом сенситивных периодов их развития у детей разного возраста.
- Планировать тренировочные нагрузки для девушек и женщин с учетом фаз ОМЦ.

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	Раздел 1. Лекции			
1.1	Лекции /Тема/	8	0	
1.2	Физиология спорта как наука: задачи, методы, связь с другими дисциплинами. Адаптация организма к мышечной деятельности: виды, механизмы, «цена адаптации». Физиологическая классификация спортивных упражнений (по Фарфелю, Коцу). Физиологические состояния в спорте: предстартовое состояние, вработывание, устойчивая работоспособность. Утомление и восстановление: современные представления о механизмах и методах оптимизации. Физиологические основы развития силы, скорости и выносливости. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологическое обоснование спортивной тренировки: принципы, периодизация, дозирование нагрузок. Особенности физиологии женского организма в спорте. Физиология спортивной деятельности в особых условиях внешней среды (температура, влажность, высота). /Лек/	8	16	
	Раздел 2. Практические			
2.1	Практические /Тема/	8	0	

2.2	Сравнительный анализ физиологических реакций на циклические, силовые и статические нагрузки. Исследование реакций кардиореспираторной системы при работе максимальной мощности. Влияние разминки и предстартового состояния на функциональные показатели организма. Оценка физической работоспособности по тесту PWC170. Определение максимального потребления кислорода (МПК) и порога анаэробного обмена (ПАНО). Методы оценки тренированности в состоянии относительного покоя. Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой системы при стандартной нагрузке. Исследование вестибулярной устойчивости и статокINETической реакции организма. Оценка силовых и скоростно-силовых качеств с использованием динамометрии и акселерометрии. Комплексное тестирование физической подготовленности спортсменов с применением современных методик (гониометрия, стабилометрия, телеметрия). /Пр/	8	16	
	Раздел 3. Самостоятельные			
3.1	Самостоятельные /Тема/	8	0	

3.2	Анализ современных методик оценки аэробной и анаэробной производительности в спорте. Роль психофизиологических факторов в спортивной деятельности: стресс, мотивация, концентрация. Физиологические особенности спортивной деятельности в игровых видах спорта и единоборствах. Влияние генетических факторов на развитие физических качеств и спортивный отбор. Физиологическое обоснование использования восстановительных средств: массаж, криотерапия, компрессионная одежда. Сравнительный анализ энергообеспечения при циклических и ациклических нагрузках. Физиологические аспекты профилактики травматизма в спорте. Роль микробиома кишечника в адаптации к физическим нагрузкам и восстановлению. Физиологические основы применения функционального тренинга в спорте. Анализ современных подходов к мониторингу функционального состояния спортсменов в процессе тренировок и соревнований. /Ср/	8	40	
-----	--	---	----	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ (семинары/практические занятия)

Блок 1: Основы адаптации к физическим нагрузкам

Дайте определение адаптации. Назовите виды адаптации организма к мышечной деятельности.

Опишите фазы общего адаптационного синдрома (Г. Селье).

Что такое «системный структурный след» в процессе долговременной адаптации?

Перечислите факторы, влияющие на скорость адаптации к физическим нагрузкам.

Блок 2: Классификация спортивных упражнений

Назовите критерии классификации спортивных упражнений по В.С. Фарфелю.

Опишите зоны относительной мощности нагрузок.

В чём отличие циклических, ациклических и ситуационных упражнений?

Дайте физиологическую характеристику упражнений максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Блок 3: Физиологические состояния в спорте

Опишите предстартовое состояние, его виды и способы регуляции.

Что такое «вработывание»? Каковы его механизмы?

Объясните феномены «мёртвой точки» и «второго дыхания».

Дайте определение утомления. Назовите современные теории утомления.

Блок 4: Восстановление

Перечислите фазы восстановления после физических нагрузок.

Что такое «кислородный долг» и из каких компонентов он состоит?

Назовите средства ускорения восстановительных процессов.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ (лабораторный практикум)

Задания для выполнения на занятии:

Расчёт индекса Гарвардского степ-теста на основе данных ЧСС после нагрузки.

Определение физической работоспособности по тесту PWC_{170} с использованием велоэргометра.

Анализ динамики ЧСС и АД при выполнении стандартной нагрузки (20 приседаний).

Оценка вестибулярной устойчивости по результатам пробы Барани.

Расчёт жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) и её компонентов с использованием спирометра.

Определение максимальной силы мышц кисти с помощью динамометра.

Анализ ЭКГ в покое и после нагрузки (оценка сегментов ST, интервалов PQ, QT).

3. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (экзамен)

Теоретические вопросы (2 вопроса в билете):

Физиология спорта как наука: предмет, задачи, связь с другими дисциплинами.

Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности.

Классификация спортивных упражнений по физиологическим критериям.

Физиологическая характеристика циклических упражнений разной мощности.

Предстартовые состояния: виды, механизмы, способы регуляции.

Физиологические основы разминки и её роль в подготовке к нагрузке.

Современные представления об утомлении в спорте.

Восстановление после физических нагрузок: фазы, механизмы, методы оптимизации.

Физиологические основы развития силы: факторы, методы тренировки.

Физиологические механизмы развития выносливости.

Аэробная и анаэробная производительность организма.

Физиологические основы формирования двигательных навыков.

Принципы спортивной тренировки с физиологической точки зрения.

Особенности адаптации женского организма к спортивным нагрузкам.

Физиологические основы спортивного отбора и ориентации.

Влияние гипоксии на работоспособность спортсменов.

Терморегуляция при физических нагрузках в условиях повышенной температуры.

Методы оценки функционального состояния спортсменов.

Физиологическое обоснование периодизации тренировочного процесса.

Роль нервной системы в регуляции движений и развитии физических качеств.

Практическое задание в билете (ситуационная задача):

Задача на расчёт тренировочной нагрузки:

На основании данных ЧСС, МПК и ПАНО предложите план аэробной тренировки для бегуна-любителя.

Задача на анализ функционального состояния:

По данным ЭКГ, АД и спирометрии оцените уровень тренированности спортсмена и дайте рекомендации.

Задача на восстановление:

Спортсмен после интенсивной тренировки жалуется на длительное восстановление. Предложите схему восстановительных мероприятий.

Задача на адаптацию к условиям среды:

Дайте рекомендации по подготовке к соревнованиям в условиях среднегорья.

Задача на оценку физической работоспособности:

По результатам теста PWC_{170} определите уровень физической подготовленности и дайте рекомендации по тренировочному процессу.

5.2. Темы письменных работ

I. ЭССЕ (объём 3–5 страниц)

«Цена адаптации» в спорте высших достижений: физиологический и этический аспекты.

Может ли генетика предопределить спортивный успех? Физиологические аргументы.

Роль психофизиологии в преодолении «мёртвой точки» и состояния утомления.

Современные подходы к ускорению восстановления после экстремальных нагрузок.

Физиологические особенности женского организма в спорте: мифы и реальность.

Адаптация к гипоксии: «горная» подготовка в циклических видах спорта.

Влияние биоритмов на планирование тренировочного процесса.

Физиология возрастного спорта: возможности и ограничения.

Энергообеспечение в спорте: от марафона до тяжёлой атлетики.

Роль проприоцепции и кинестезии в технической подготовке спортсменов.

II. РЕФЕРАТЫ (объём 10–15 страниц)

Физиологические механизмы развития мышечной гипертрофии при силовых тренировках.

Методы оценки аэробной и анаэробной производительности в спортивной практике.

Влияние температуры окружающей среды на работоспособность и терморегуляцию спортсмена.

Физиологические основы спортивного отбора и ориентации в детско-юношеском спорте.

Роль гормональной регуляции в процессе адаптации к физическим нагрузкам.

Современные технологии мониторинга функционального состояния спортсменов (гаджеты, датчики, ПО).

Физиология восстановления: биохимические и нейрогуморальные аспекты.

Особенности энергообеспечения в игровых видах спорта и единоборствах.

Влияние дефицита сна на спортивную работоспособность и восстановление.

Физиологические аспекты питания и гидратации в спорте.

Роль вегетативной нервной системы в регуляции работоспособности.

Физиологические основы развития координационных способностей и ловкости.

Адаптация сердечно-сосудистой системы к длительным циклическим нагрузкам.

Физиология дыхания при физических нагрузках: резервы и лимитирующие факторы.

Синдром перетренированности: механизмы развития, диагностика, профилактика.

III. КУРСОВЫЕ РАБОТЫ (объём 25–35 страниц, с практической частью)

Сравнительный анализ функционального состояния кардиореспираторной системы у спортсменов циклических и игровых видов спорта.

Влияние различных методов восстановления (криотерапия, массаж, компрессия) на показатели работоспособности у бегунов.

Динамика уровня лактата в крови при выполнении нагрузок разной мощности у спортсменов-единоборцев.

Оценка эффективности предсоревновательной разминки на основе показателей ЧСС, АД и психомоторных реакций.

Изучение адаптационных изменений вегетативной регуляции сердца у спортсменов в подготовительном и соревновательном периодах.

Влияние гипоксической тренировки на показатели МПК и ПАНО у лыжников-гонщиков.

Физиологическое обоснование индивидуализации тренировочных нагрузок на основе данных тестирования PWC_{170} и МПК.

Сравнительная характеристика аэробной и анаэробной производительности у спортсменов-силовиков и легкоатлетов.

Исследование взаимосвязи между показателями гибкости, силовыми качествами и риском травматизма у гимнастов.

Анализ динамики восстановительных процессов после соревновательной нагрузки у пловцов с использованием методов биохимического и психофизиологического контроля.

IV. ПРОЕКТНЫЕ / ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ РАБОТЫ (с элементами эксперимента)

Разработка и апробация программы восстановления после соревнований для футболистов на основе физиологических показателей.

Создание базы данных функциональных показателей спортсменов-студентов для мониторинга их физической готовности.

Исследование эффективности различных режимов гидратации во время длительных аэробных нагрузок.

Проект: «Умная тренировка» — использование носимых датчиков для контроля физиологического состояния в реальном времени.

Сравнительный анализ энергозатрат при выполнении базовых упражнений в фитнесе (по данным газоанализа).

Разработка методики оценки нервно-мышечной усталости у спортсменов с использованием поверхностной электромиографии (ЭМГ).

Исследование влияния музыкального сопровождения на психофизиологические показатели при выполнении монотонных циклических нагрузок.

Анализ динамики адаптации к нагрузкам у начинающих спортсменов на основе данных вариабельности сердечного ритма (ВСР).

Проект: «Индивидуальный паспорт спортсмена» — интегративная оценка функциональных резервов.

Изучение влияния различных типов дыхания на показатели выносливости и восстановления у бегунов на средние дистанции.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс методических материалов, предназначенных для объективной и стандартизированной оценки уровня освоения обучающимися профессиональных компетенций, заявленных в рабочей программе дисциплины. ФОС обеспечивает единство требований к оценке учебных достижений и включает описание контролируемых компетенций, критерии и шкалы оценивания, формы контроля, банки заданий и методические указания по их применению на всех этапах обучения.

Контролируемые профессиональные компетенции

Оценка в рамках дисциплины направлена на проверку сформированности следующих компетенций:

ОПК-1: Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся разного пола и возраста.

ОПК-2: Способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

ОПК-9: Способность осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и направлен на проверку усвоения учебного материала по модулям. Основными формами являются:

Устный опрос и собеседование: Проводятся на семинарских и практических занятиях для проверки понимания ключевых понятий, умения логически выстраивать ответ и анализировать физиологические процессы. Пример: объяснение механизмов долговременной адаптации к мышечной деятельности или сравнительный анализ реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузки разного характера.

Практические работы: Являются основной формой оценки умений и навыков. Студенты выполняют лабораторные исследования, обрабатывают данные, строят графики и формулируют выводы. Примеры: проведение и оценка Гарвардского степ-теста, определение физической работоспособности по тесту PWC170 на велоэргометре, анализ показателей спирометрии или электрокардиографии в покое и после нагрузки.

Тестовые задания: Применяются для оперативной проверки знаний по отдельным темам или модулям. Могут быть в форме закрытых вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов, открытых вопросов, а также заданий на установление соответствия или последовательности. Пример: вопрос о классификации спортивных упражнений по зонам относительной мощности.

Самостоятельная письменная работа: Направлена на оценку навыков работы с литературой, анализа информации и письменного изложения мыслей. К этой форме относятся эссе и рефераты по заданным темам, например, «Физиологические основы спортивного отбора в циклических видах спорта» или «Современные методы оценки аэробной производительности».

Решение ситуационных (профессионально-ориентированных) задач: Проверяет умение применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, характерных для будущей профессиональной деятельности. Пример: разработка рекомендаций по коррекции тренировочного процесса на основе анализа замедленного восстановления ЧСС у спортсмена или подбор средств восстановления после соревновательной нагрузки.

Формы оценочных средств для промежуточной аттестации (экзамена)

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и служит для комплексной оценки учебных достижений по завершении курса. Экзамен может проводиться в следующих форматах:

Ответ на вопросы экзаменационного билета: Каждый билет включает два теоретических вопроса (один — общефизиологического характера, второй — прикладного, связанного с практикой спорта) и одно практическое задание (ситуационная задача, анализ данных, демонстрация методики расчета).

Компьютерное тестирование: Альтернативная форма, при которой студент отвечает на серию тестовых заданий (как правило, 40-50 вопросов), охватывающих все разделы дисциплины. Задания включают вопросы разных типов: закрытые, открытые, на установление соответствия.

Критерии и шкалы оценивания

Оценивание строится на принципах балльно-рейтинговой системы.

За работу в течение семестра (текущий контроль) студент может набрать до 50 баллов. Эти баллы складываются из оценки за практические работы и тестирование в двух модулях (до 20 баллов за каждый модуль, всего 40) и баллов за посещаемость занятий (до 10).

Экзамен оценивается максимум в 50 баллов. Итоговая оценка по дисциплине выводится как сумма баллов за текущую работу и экзамен (максимум 100 баллов).

Установлены уровни сформированности компетенций:

Не аттестован (0-14 баллов за этап).

Низкий уровень (15-32 балла).

Средний уровень (33-42 балла).

Высокий уровень (43-50 баллов).

Итоговый рейтинг переводится в традиционную четырехбалльную шкалу: 85-100 баллов соответствует оценке «отлично», 66-84 — «хорошо», 51-65 — «удовлетворительно», 50 и менее баллов — «неудовлетворительно».

Примеры оценочных материалов

Тестовое задание (выбор одного ответа): «Ведущим физиологическим механизмом развития «второго дыхания» является: а) увеличение ударного объема сердца; б) активация анаэробного гликолиза; в) достижение адекватного уровня легочной вентиляции и кровообращения; г) снижение активности симпатно-адреналовой системы».

Ситуационная задача: «Спортсмен, специализирующийся в беге на 800 метров, показывает высокие результаты на тренировках, но в соревнованиях его результат значительно хуже. При обследовании за 30 минут до старта зафиксированы: ЧСС — 120 уд/мин, АД — 150/95 мм рт.ст., тремор рук. Дайте физиологическую характеристику данного состояния. Предложите мероприятия по его коррекции».

Вопрос для устного ответа: «Физиологическая характеристика циклических упражнений максимальной мощности. Особенности энергообеспечения, реакций вегетативных систем, динамики работоспособности и процессов утомления».

Особенности Фонда оценочных средств по дисциплине

ФОС по данной дисциплине обладает выраженной профессиональной направленностью. Задания моделируют реальные ситуации, с которыми столкнется будущий тренер или специалист по физической культуре и спорту. Он носит интегративный характер, требуя от студента не только воспроизведения теоретических знаний, но и демонстрации практических умений работы с аппаратурой, проведения измерений и интерпретации полученных данных. ФОС дифференцирован и включает задания как базового, так и повышенного уровня сложности, что позволяет учесть разную подготовку студентов. В него включены элементы, отражающие современные тенденции, такие как использование цифровых технологий сбора и анализа физиологических данных.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости:

Устный опрос (собеседование)

Практические лабораторные работы

Тестирование (письменное или компьютерное)

Решение ситуационных (профессионально-ориентированных) задач

Самостоятельные письменные работы (эссе, рефераты, отчеты)

Контроль посещаемости

Промежуточная аттестация (экзамен):

Ответы на вопросы экзаменационного билета (устно или письменно)

Экзаменационное тестирование (40-50 заданий)

Дополнительные формы (по усмотрению преподавателя):

Защита лабораторных работ или проектов

Подготовка презентаций по темам курса

Составление тематических обзоров (аналитических справок)

Ведение портфолио учебных достижений

Средства для самоконтроля обучающихся:

Банк тренировочных тестовых заданий

Вопросы для самоподготовки к каждому разделу

Образцы решения типовых расчетных и ситуационных задач

Критерии самооценки практических умений
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	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».
6.3.1.2	Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
6.3.1.3	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	
6.3.2.1	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»).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Эргометры Monark
7.2	Система силоизмерительная для оценки мышц разгибателей в коленном суставе AntexLab
7.3	Эргометр Concept 2
7.4	Тензаплатформа

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»**



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

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

Закреплена за кафедрой	Кафедра адаптивной физической культуры		
Учебный план	44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура		
Квалификация	Бакалавр		
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> , <Семестр на курсе>)	7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	12		10 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	10	10	10	10	20	20
Практические	20	20	24	24	44	44
Итого ауд.	30	30	34	34	64	64
Контактная работа	30	30	34	34	64	64
Сам. работа	42	42	38	38	80	80
Итого	72	72	72	72	144	144

стр. 2

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Тимченко Татьяна Валентиновна



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	Цель дисциплины «Лечебная физическая культура и массаж» — 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	Физиология человека	
2.1.2	Анатомия человека	
2.1.3	Биомеханика двигательной деятельности	
2.1.4	Основы медицинских знаний	
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 осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.2: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. Способен использовать методы измерения анатомо-физиологических параметров и осуществлять оценку функционального состояния обучающихся при занятиях физической культурой.

Знать:

методологию анализа индивидуальной ситуации пациента (медицинский диагноз, функциональные нарушения, противопоказания); основные методы и приемы профессиональной рефлексии в практической деятельности инструктора ЛФК и массажиста; методы и средства измерения ключевых анатомо-физиологических параметров, актуальных в ЛФК и массаже; критерии и показатели оценки функционального состояния при занятиях лечебной и адаптивной физической культурой.

Уметь:

проводить первичное и текущее обследование пациента: собирать анамнез, анализировать медицинскую документацию; применять специальные научные знания (анатомии, физиологии, биомеханики, патологии) для обоснования выбора средств и методов ЛФК и массажа; измерять и интерпретировать анатомо-физиологические параметры: объем движений в суставах, мышечную силу и тонус, показатели осанки, пульс, АД; осуществлять комплексную оценку функционального состояния пациента до, во время и после занятия/процедуры для определения переносимости нагрузки.

Владеть:

навыками профессиональной рефлексии для анализа эффективности процедур ЛФК и массажа, коррекции методик в соответствии с динамикой состояния пациента; методами измерения и оценки анатомо-физиологических параметров: данные гониометрии (объем движений в суставах), мышечного тестирования (сила, тонус), параметров осанки, пульса, АД, частоты дыхания; методикой составления комплексной оценки функционального состояния пациента на основе полученных объективных и субъективных данных для планирования и дозирования нагрузок; навыками безопасного применения техник ЛФК и массажа с учетом результатов проведенного анализа и оценки, обеспечивая достижение терапевтических целей и профилактику осложнений.

ОПК-8.3: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса ;

Знать:

научно-обоснованные закономерности и этапы (периоды) реабилитационного процесса при различных заболеваниях и состояниях; дидактические принципы, адаптированные к ЛФК и массажу: доступность, индивидуальность, систематичность, наглядность (демонстрация упражнений), сознательность (объяснение цели); психолого-педагогические особенности работы с пациентами разного возраста, с хроническими заболеваниями, в состоянии стресса или после травм (мотивация, преодоление «болевого доминанта», формирование приверженности лечению); методы и формы организации занятий в ЛФК: индивидуальная процедура, малогрупповое занятие, самостоятельная работа пациента (домашние задания); основы конструирования документации инструктора ЛФК и массажиста: схемы и карты назначений, планы-конспекты процедур, дневники контроля.

Уметь:

проектировать (составлять) индивидуальную программу/комплекс ЛФК и план массажа на курс и отдельное занятие, определяя цели, задачи, средства, дозировку, ожидаемые результаты; осуществлять отбор и адаптацию физических упражнений, приемов массажа и методик в соответствии с диагнозом, функциональным состоянием, возрастом и психологическими особенностями пациента; реализовывать на практике принципы обучения двигательным действиям: от создания представления об упражнении до формирования прочного навыка с элементами самоконтроля; организовывать пространство занятия, использовать оборудование и снаряды, обеспечивать безопасность и комфорт пациента; корректировать ход занятия/процедуры в реальном времени на основе обратной связи (внешние признаки утомления, жалобы, объективные показатели).

Владеть:

навыками разработки технологической карты (плана-конспекта) занятия/процедуры ЛФК и массажа с четкой структурой: подготовительная, основная, заключительная части; методами педагогического контроля и оценки эффективности занятия: оперативный (в процессе), текущий (после процедуры), этапный (в конце курса); арсеналом методических приемов обучения: точная и доступная инструкция, качественный показ (демонстрация), физическая помощь и страховка, тактильное сопровождение, использование вербальных и невербальных средств обратной связи; навыками мотивации и воспитания у пациента ответственности за свое здоровье: разъяснение, постановка совместных целей, обучение элементам самомассажа и комплексам для домашнего выполнения; способностью к рефлексии и анализу своей профессиональной деятельности с целью постоянного совершенствования методик работы.

ОПК- 8.5:Обеспечивает соблюдение правил техники безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом, оказывает первую доврачебную помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях

Знать:

специфические факторы риска и меры безопасности при проведении ЛФК и массажа для различных нозологий (остеопороз, гипертония, послеоперационный период, неврологические нарушения); абсолютные и относительные противопоказания к назначению и проведению различных видов массажа, физических упражнений (по интенсивности, амплитуде, типу мышечного сокращения); типичные ошибки в технике выполнения упражнений и массажных приемов, ведущие к травмам или осложнениям (например, ротационные движения в шейном отделе при нестабильности, глубокое разминание в области почки); признаки неадекватной реакции организма на нагрузку (гипертонический криз, гипогликемия, приступ стенокардии, ортостатический коллапс, резкое усиление боли); клинические проявления и алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при наиболее вероятных неотложных состояниях в кабинете ЛФК/массажа: обморок, гипер-/гипогликемическая кома, приступ бронхоспазма, падение с травмой (ушиб, растяжение, подозрение на перелом), кровотечение (например, из носа).

Уметь:

проводить первичный и текущий инструктаж по безопасности с пациентом (или его сопровождающим) о правилах поведения до, во время и после процедуры; оценивать готовность помещения, оборудования и инвентаря к безопасной работе (исправность, устойчивость, отсутствие острых углов, чистота); правильно выбирать и дозировать средства ЛФК и приемы массажа, строго соблюдая технику их выполнения с учетом индивидуальных ограничений пациента; распознавать ранние признаки ухудшения состояния пациента или его неготовности к запланированной нагрузке по объективным (ЧСС, АД, цвет кожи) и субъективным (жалобы) показателям; четко и оперативно выполнять алгоритмы первой доврачебной помощи при неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала; грамотно документально фиксировать случай травмы или осложнения (запись в карте, акт инцидента).

Владеть:

навыками безопасного позиционирования и перемещения пациента (особенно с ограниченными возможностями, после операций), включая использование технических средств реабилитации; техникой страховки и поддержки пациента при выполнении сложно-координированных или нагрузочных упражнений; алгоритмами экстренного прекращения процедуры и вызова бригады скорой медицинской помощи (СМП); практическими навыками первой помощи:

- проведение сердечно-легочной реанимации (СЛР) на манекене;
- остановка кровотечения (давящая повязка, жгут);
- иммобилизация конечности при подозрении на перелом;
- укладка пациента в безопасные положения (при обмороке, рвоте, приступе удушья); навыками использования средств индивидуальной защиты и аптечки первой помощи; методикой обучения пациента (клиента) элементам самопомощи и безопасности при выполнении домашних заданий.

ОПК-8.6:Использует при организации занятий физической культурой и спорта анатомо-морфологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

Знать:

возрастные периоды онтогенеза и их ключевые анатомо-физиологические особенности, определяющие подходы в ЛФК и массаже: детский возраст (пластичность, рост), зрелый возраст, пожилой и старческий возраст (инволюционные изменения); половой диморфизм в строении опорно-двигательного аппарата (ода), составе тела, гормональном фоне, биомеханике движений и их учет при составлении программ; основные типы телосложения (конституции) и их связь с особенностями осанки, тонуса мышц, подвижности суставов, склонностью к определенным патологиям; закономерности роста и развития у детей и подростков, критические периоды, влияние физических нагрузок на эти процессы.

Уметь:

проводить базовую оценку типа телосложения, осанки, походки пациента и выявлять характерные анатомо-морфологические особенности, значимые для процедуры; адаптировать общие методики ЛФК и классические массажные техники с учетом выявленных возрастных, половых и конституциональных особенностей (интенсивность, амплитуда, длительность, выбор приемов); определять адекватные целевые показатели (например, амплитуда движения, мышечная выносливость) для пациента, исходя из его возраста, пола и физического статуса, а не из абстрактных норм; учитывать психоэмоциональные особенности, связанные с полом и возрастом, для установления контакта и повышения эффективности занятия.

Владеть:

навыками подбора и модификации физических упражнений для коррекции типичных нарушений осанки, характерных для разных возрастов и типов телосложения; методикой дифференцированного массажа для различных типов тканей: работа с гипотоничными или ригидными мышцами, учет состояния кожи и подкожной клетчатки у пациентов разного возраста и пола; арсеналом методических приемов обучения двигательным навыкам, адаптированных к когнитивным и психомоторным возможностям детей, взрослых и пожилых; навыками составления парциальных (частичных) программ в

рамках одного занятия для пациентов с разными исходными морфофункциональными данными (в условиях групповой ЛФК).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции
	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. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Методы ЛФК. /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.3	ЛФК и ее роль в лечении и реабилитации больных. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. Методы ЛФК. /Пр/	7	4	
1.4	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	10	
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-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.7	Периоды ЛФК в травматологии. Тактика и методика ЛФК при переломах трубчатых костей. /Пр/	7	6	
1.8	Подготовка к устному опросу по теме занятия, составление конспектов занятий лечебной гимнастики по теме занятий, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	12	

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-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК-8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.11	Использование ЛФК при нарушениях осанки. Особенности ЛФК при различных нарушениях осанки. /Пр/	7	4	
1.12	Подготовка к устному опросу по теме занятия, составление конспектов занятий лечебной гимнастики по теме занятий, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	8	
1.13	Понятие и причины возникновения сколиозов и сколиотической болезни. Классификация и характеристика степеней сколиозов. Профилактика прогрессирования сколиотической болезни. /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК-8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.14	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	
1.15	Подготовка к устному опросу по теме занятия, составление конспектов занятий лечебной гимнастики по теме занятий, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	8	

1.16	Этиология, патогенез и виды плоскостопия. Диагностика плоскостопия. Лечение плоскостопия. /Лек/	7	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
1.17	Лечебная гимнастика при плоскостопии. Профилактика плоскостопия. /Пр/	7	2	
1.18	Подготовка к устному опросу по теме занятия, составление конспектов занятий лечебной гимнастики по теме занятий, самостоятельная работа с литературой /Ср/	7	4	
	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. /Лек/	8	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
2.3	Действие массажа на функциональное состояние организма. Системы, методы, формы массажа. /Пр/	8	2	
2.4	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	8	2	

2.5	Гигиенические основы массажа. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. /Лек/	8	2	ОПК-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
2.6	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	8	12	
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-8.2-31 ОПК-8.2-У1 ОПК-8.2-В1 ОПК-8.3-31 ОПК-8.3-У1 ОПК-8.3-В1 ОПК- 8.5-31 ОПК- 8.5-У1 ОПК- 8.5-В1 ОПК-8.6-31 ОПК-8.6-У1 ОПК-8.6-В1
2.9	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. Отработка приемов на моделях. /Пр/	8	16	

2.10	Использование массажных приемов на различных участках тела. Использование массажных приемов в области поясницы. Использование массажных приемов в области таза. Использование массажных приемов на нижних конечностях. Использование массажных приемов в области спины. Использование массажных приемов в области шеи. Использование массажных приемов в области груди. Использование массажных приемов в области живота. Использование массажных приемов на верхних конечностях. /Пр/	8	6	
2.11	Подготовка к устному опросу по теме занятия, самостоятельная работа с литературой /Ср/	8	24	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Модуль ЛФК 7 семестр

1. Понятие о физической реабилитации. Принципы и средства физической реабилитации.
2. Понятие о ЛФК. Роль физических упражнений в реабилитации больного.
3. Нервно-рефлекторный механизм лечебного воздействия физических упражнений.
4. Гуморальный механизм лечебного воздействия физических упражнений.
5. Трофическое действие физических упражнений на организм больного.
6. Тонизирующее действие физических упражнений на организм больного.
7. Роль физических упражнений в формировании временных и постоянных компенсаций.
8. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.
9. Формы и методы ЛФК.
10. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.
11. Оценка воздействия и эффективности ЛФК. Факторы, влияющие на величину физической нагрузки. Понятие о физиологической кривой урока.
12. Понятие о травматической болезни. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни. Периоды ЛФК в травматологии.
13. Общие основы ЛФК при переломах трубчатых костей.
14. Задачи и особенности методики ЛФК при диафизарных переломах бедра в зависимости от периода реабилитации.
15. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах плеча в зависимости от периода реабилитации.
16. Задачи и особенности методики ЛФК при компрессионных переломах шейного отдела позвоночника в зависимости от периода реабилитации.
17. Задачи и особенности методики ЛФК при компрессионных переломах грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника в зависимости от периода реабилитации.
18. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах лонных и седалищных костей в зависимости от периода реабилитации.
19. Задачи и особенности методики ЛФК при разрыве симфиза в зависимости от периода реабилитации.
20. Понятие об осанке. Виды дефектов осанки, их краткая характеристика. Задачи и особенности методики ЛФК при различных нарушениях осанки.
21. Понятие сколиоз. Характеристика степеней сколиоза. Задачи и особенности методики ЛФК при различных степенях сколиоза.
22. Понятие плоскостопия, причины. Задачи и методика ЛФК при плоскостопии.

Модуль Массаж 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.

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 поглаживание. 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 7 семестр

1. Реабилитация – это:

- а) реабилитация является процессом, направленным на всестороннюю помощь больным и инвалидам для достижения ими максимальной 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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 пов больного незначительное отклонение в состоянии здоровья.
- г) эффективность реабилитационных мероприятий.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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

Задание (практическое занятие 1).

Составить конспект процедуры лечебной гимнастики на иммобилизационный период (перелом плечевой кости).

Задание (практическое занятие 2).

Составить конспект процедуры лечебной гимнастики на постиммобилизационный период (перелом плечевой кости).

Задание (практическое занятие 3).

Практические задания на 8 семестр (подобрать и выполнить массажные приемы исходя из особенности рабочего сегмента)

- 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 текущей и промежуточной аттестации

Тестовые задания

Практические задания

5.5. Рейтинг-план дисциплины

Критерии оценивания Критерии итогового оценивания сформированности компетенций Форма промежуточной аттестации - зачет - 50% и менее - не аттестован - 51%-65% - низкий - 66%-84% - средний - 85%-100% высокий При промежуточной аттестации по дисциплине для перевода оценки из 100-балльной в 5-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода. - 50% и менее /Неудовлетворительно / Не аттестован /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. - 51% – 65% /Удовлетворительно /Низкий / 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. - 66% – 84% / Хорошо /Средний / 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. - 85% – 100% /Отлично /Высокий / 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.

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	Доронина Н. В., Коломийцева Н. С., Кагазежева Н. Х.	Основные приемы массажа: учебное пособие	Майкоп: АГУ, 2020
Л1.2	Коршунов О. И., Ткаченко С. А.	Теория и методика кинезореабилитации. Сборник комплексов лечебной гимнастики: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.3	Волков В. К.	Массаж: методические рекомендации	Воронеж: ВГАС, 2024
Л1.4	Федорова Н. И., Федоскина Е. М., Соколов Д. С.	Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025
Л1.5	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
Л1.6	Тапхаров М. В., Гармаев В. Б., Айсуев Л. Д.	Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие	Улан-Удэ: БГУ, 2025
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Завьялова Т. П.	Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023
Л2.2	Черапкина Л. П.	Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата	Омск: СибГУФК, 2017
Л2.3	Черных А. В.	Лечебная физическая культура. Часть 1: Методическое пособие для практических и лабораторных работ	Воронеж: ВГИФК, 2019
Л2.4	Хорошева Т. А., Рева А. В.	Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие	Тольятти: ТГУ, 2021

Л2.5	Кротова В. Ю., Черных А. В.	Лечебная физическая культура: ситуационные задачи: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов	Воронеж: ВГАС, 2022
Л2.6	Лермонтова Л. Ю.	Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие	Воронеж: ВГАС, 2022
Л2.7	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	аудитория Е 601		
6.3.1.2	Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), 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)"		

6.3.2 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-meditcina		
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	Практические занятия
7.2	В202А - Зал физкультурно-оздоровительных технологий с покрытием будо-маты.
7.3	В201 (массаж): персональный компьютер ICL RAY, доступ к Интернету, ЖК телевизор LG 55LM620Т на стойке.
7.4	Столы массажные

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

1. Освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с программой по дисциплине.
2. Планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком, предложенным преподавателем. Рекомендуется составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день.
3. Осуществлять самостоятельную работу в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины.
4. Выполнять самостоятельную работу и отчитываться по её результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчётности.
5. Использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня.
6. Регулярно прорабатывать материал, законспектированный на лекциях, и дополнять его сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях.
7. При возникновении затруднений обращаться к преподавателю за консультацией. В своих вопросах нужно чётко выразить, в чём возникают затруднения, и раскрыть характер этого затруднения.

