

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сабировна  
 Должность: Ведущий специалист отдела МКО  
 Дата подписания: 09.04.2026 15:48:47  
 Уникальный программный ключ:  
 a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

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

  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УРиЦГ  
 А.В. Навлова  
 22.05.2025 г.

Рабочая программа дисциплины  
**Теория и методика избранного вида спорта**

|                         |                                                                                                                                                                |                                                                                       |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта                                                                                          |                                                                                       |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                                                                       |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |                                                                                       |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |                                                                                       |  |
| Общая трудоемкость      | 31 ЗЕТ                                                                                                                                                         |                                                                                       |  |
| Часов по учебному плану | 1116                                                                                                                                                           | Виды контроля в семестрах:<br>экзамены 8, 3, 1<br>зачеты 4, 6<br>курсовые работы 4, 5 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                                                                       |  |
| аудиторные занятия      | 477                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |
| самостоятельная работа  | 531                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |
| часов на контроль       | 108                                                                                                                                                            |                                                                                       |  |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;</b> , <b>&lt;Семестр<br/>на курсе&gt;</b> ) | 1 (1.1) |     | 2 (1.2) |     | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | 5 (3.1) |     | 6 (3.2) |     | 7 (4.1) |    | 8 (4.2) |     | Итого |      |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|----|---------|-----|-------|------|
| Неделя                                                                   | 18 2/6  |     | 20 3/6  |     | 18 2/6  |     | 18 2/6  |     | 13      |     | 13 3/6  |     | 13      |    | 11 1/6  |     |       |      |
| Вид занятий                                                              | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп | уп      | рп  | уп    | рп   |
| Лекции                                                                   | 10      | 10  | 10      | 10  | 10      | 10  | 10      | 10  | 10      | 10  | 10      | 10  | 10      | 10 | 10      | 10  | 80    | 80   |
| Практические                                                             | 44      | 44  | 44      | 44  | 44      | 44  | 46      | 46  | 30      | 30  | 42      | 42  | 24      | 24 | 30      | 30  | 304   | 304  |
| Индивидуальные<br>занятия                                                |         |     | 1       | 1   | 1       | 1   | 1       | 1   | 1       | 1   | 1       | 1   | 1       | 1  | 1       | 1   | 7     | 7    |
| Методические<br>занятия                                                  | 10      | 10  | 10      | 10  | 10      | 10  | 10      | 10  | 6       | 6   | 10      | 10  | 10      | 10 | 20      | 20  | 86    | 86   |
| Итого ауд.                                                               | 64      | 64  | 65      | 65  | 65      | 65  | 67      | 67  | 47      | 47  | 63      | 63  | 45      | 45 | 61      | 61  | 477   | 477  |
| Контактная                                                               | 64      | 64  | 65      | 65  | 65      | 65  | 67      | 67  | 47      | 47  | 63      | 63  | 45      | 45 | 61      | 61  | 477   | 477  |
| Сам. работа                                                              | 44      | 44  | 115     | 115 | 79      | 79  | 77      | 77  | 61      | 61  | 81      | 81  | 27      | 27 | 47      | 47  | 531   | 531  |
| Часы на контроль                                                         | 36      | 36  |         |     | 36      | 36  |         |     |         |     |         |     |         |    | 36      | 36  | 108   | 108  |
| Итого                                                                    | 144     | 144 | 180     | 180 | 180     | 180 | 144     | 144 | 108     | 108 | 144     | 144 | 72      | 72 | 144     | 144 | 1116  | 1116 |

Автор (ы) программы:

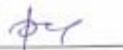
к.п.н., доц., Галиев Ринат Ринатович; к.п.н., доц., Габдуллин Марат Рустамович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 08.05.2025 г. № 10

Зав. кафедрой Галиев Р.Р.



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Целью освоения дисциплины является формирование у студентов профессиональных компетенций для самостоятельной тренерской и преподавательской деятельности. |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Цикл (раздел) ОП: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Б1.О |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                                                                                                                      |      |
| 2.1.1             | Дисциплина относится к обязательной части Блока 1.О «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1, 2, 3 и 4 курсах очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет в 4 и 6 семестре, экзамен в 1, 3и 8 семестрах, курсовая работа в 4, 5 семестре. |      |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                                                                                                                                                                             |      |

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>                                                                                           |  |
| ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Знать:<br>Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Знать:<br>Формы, методы и средства обучения в предметной области спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь федеральными стандартами спортивной подготовки                                                                                                                         |  |
| Уметь:<br>Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Владеть:<br>Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки                                                                                                                                                                                          |  |
| ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Знать:<br>Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Уметь:<br>Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Владеть:<br>Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки                                                                                                                                                                                          |  |
| ОПК-1.6:Реализует цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Знать:<br>Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <b>ОПК-2: Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                               |  |
| ОПК-2.1:Применяет методики спортивной ориентации спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Знать:<br>Содержание методик спортивной ориентации к занятиям определенным видом спорта; к выбору узкой спортивной специализации в пределах вида спорта; к определению индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; к установлению ведущих факторов подготовленности к соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов |  |
| Уметь:<br>Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Уметь:</p> <p>Реализовывать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в рамках: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Владеть:</p> <p>Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОПК-2.2:Применяет методики спортивного отбора спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Знать:</p> <p>Методики спортивного отбора и ориентации</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Уметь:</p> <p>Выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Владеть:</p> <p>Выявление возможностей спортсменов различного пола и возраста с целью обеспечения индивидуального подхода к тренировочному процессу в организациях, осуществляющих спортивную подготовку</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОПК-2.3:Планирует мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки и в образовательном процессе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Знать:</p> <p>Положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности</p> |
| <p>Уметь:</p> <p>Планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по виду спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОПК-3: Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОПК-3.2:Проводит тренировочные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Уметь:</p> <p>Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Владеть:</p> <p>Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОПК-3.3:Осуществлять контроль и коррекцию содержания занятий физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Уметь:</p> <p>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОПК-4.1:Развивает физические качества спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Знать:</p> <p>Система подготовки спортсменов по виду спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Знать:</p> <p>Сенситивные периоды развития физических качеств</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОПК-4.2:Повышает функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Знать:</p> <p>Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Методы оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся по виду спорта

Владеть:

Проведение анализа уровня подготовленности занимающихся по виду спорта (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений)

Владеть:

Проведение анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки

Владеть:

Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях

**ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях**

ОПК-5.1:Организует и проводит спортивную подготовку спортсменов

Знать:

Система подготовки спортсменов по виду спорта

Уметь:

Планировать мероприятия физкультурно-спортивной и воспитательной работы в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивной, воспитательной работы

Владеть:

Составление планов физкультурно-спортивной и воспитательной работы с занимающимися

ОПК-5.2:Организует и проводит занятия обучающихся по физической культуре и спорту

Уметь:

Использовать средства и методы физической культуры при планировании мероприятий (занятий) для формирования и развития необходимых спортивных умений и навыков у занимающихся

Владеть:

Проведение с занимающимися физкультурно-спортивных мероприятий

ОПК-5.4:Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать:

Закономерности возрастного развития различных систем организма человека

Уметь:

Подбирать средства и методы воспитания на основе психологических возрастных особенностей занимающихся

**ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения**

ОПК-6.1:Воспитывает личностные качества

Знать:

Социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения

Уметь:

Воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции

ОПК-6.2:Формирует моральные ценности спортивной конкуренции

Знать:

Сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства воспитания человека на протяжении всей его жизни, технологии его организации, формы и методы совершенствования различных видов деятельности спортсменов, а также стратегий и способов взаимодействия спортивной и воспитательной работы с занимающимися

Уметь:

Использовать современные методики формирования общей культуры здорового и безопасного образа жизни спортсменов

**ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности**

ОПК-8.1: Организует соревновательную деятельность

Знать:

Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности

Уметь:

Осуществлять подбор и использование инвентаря и оборудования в процессе спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса

ОПК-8.3: Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности

Знать:

Содержание информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Уметь:

Использовать технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов

Владеть:

Осуществление поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса

**ОПК-9: Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся**

ОПК-9.1: Анализирует соревновательную деятельность

Знать:

Правила составления отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися

Уметь:

Вести отчетную документацию по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися

Владеть:

Составление отчетной документации по подготовке и проведению мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с занимающимися, в том числе с применением информационных систем

ОПК-9.2: Корректирует тренировочный и педагогический процесс в зависимости от результатов анализа соревновательной деятельности

Знать:

Возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов) по виду спорта

Уметь:

Производить анализ выполнения планов физкультурно-спортивной и воспитательной работы с занимающимися

ОПК-9.3: Контролирует физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения соревнований

Знать:

Систему подготовки спортсменов по виду спорта

Уметь:

Воспитывать у занимающихся черты спортивного характера: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, надежность действий и помехоустойчивость в сложных изменяющихся условиях спортивного соревнования, стремление к борьбе, к победе и к достижению соревновательной цели

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

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

Знать:

Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации

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

Знать:

Правила профилактики травматизма при занятиях спортом

Уметь:

Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

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

Владеть:

Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма

**ОПК-12: Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки**

ОПК-12.1: Оценивает тренировочный и педагогический процесс спортсменов и обучающихся

Знать:

Методы контроля, в том числе: сбор мнений спортсменов и обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного и образовательного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований; определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов в процессе занятий (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов и обучающихся; медико-биологические измерения

Уметь:

Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов, их результатах и поведении

ОПК-12.2: Использует при организации занятий физической культуры и спорта контроль технической и физической подготовленности, физического развития спортсменов и обучающихся

Уметь:

Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов

ОПК-12.3: Использует результаты педагогического, медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий спортсменов и обучающихся

Знать:

Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

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

ОПК-13.1: Проводит комплексный контроль

Знать:

Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся

Уметь:

Давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, оценивать соразмерность различных сторон их подготовленности по виду спорта

Владеть:

Комплексная оценка перспективности занимающихся в достижении высоких спортивных результатов по виду спорта в стабильных и экстремальных условиях проведения спортивных мероприятий

ОПК-13.2: Осуществляет коррекцию тренировочного процесса

Знать:

Система подготовки спортсменов по виду спорта

ОПК-13.3: Использует методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров

Знать:

Методики выявления предрасположенности и способностей (спортивной одаренности) занимающихся к виду спорта

Уметь:

Использовать методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров

Владеть:

Проведение анализа результатов соревновательной деятельности занимающихся, включая динамику спортивно-технических результатов в годичных циклах подготовки

**ОПК-14: Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики**

ОПК-14.2:Применяет правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Знать:

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи

Уметь:

Осуществлять разработку макета и подготовку докладов, презентаций и информационных сообщений

Владеть:

Подготовка докладов, презентаций и информационных сообщений по эффективности деятельности тренерско-преподавательской бригады

ОПК-14.3:Пользуется коммуникациями по координации и руководству организации тренировочного и образовательного процесса

Знать:

Коммуникационные технологии взаимодействия в коллективах специалистов с учетом специфики тренировочного процесса и соревновательной деятельности

Уметь:

Пользоваться коммуникациями по координации и руководству организацией тренировочного процесса с использованием бригадного метода работы

**ОПК-15: Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

ОПК-15.2:Определяет эффективность используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

Методы оценки параметров физических данных занимающихся, способствующих перенесению высоких нагрузок при спортивной деятельности по виду спорта

Уметь:

Оценивать уровень спортивно-технического и тактического мастерства, степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающихся к сбивающим факторам

Владеть:

Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях

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

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

Знать:

Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Уметь:

Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов

ОПК-16.2:Ориентируется в нормативно-правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере образования и спортивной подготовки

Владеть:

Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ОПК-16.3:Анализирует нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного и образовательного процесса

Уметь:

Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов

**ОПК-18: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

ОПК-18.1:Оценивает профессиональную деятельность в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Уметь:

Проводить анализ динамики спортивных результатов занимающихся по виду спорта и выявлять основные и второстепенные факторы, влияющие на уровень спортивных результатов

Владеть:

Оценка динамики спортивных результатов занимающихся по виду спорта с определением основных и второстепенных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов

ОПК-18.2:Осуществляет методическое сопровождение спортивной подготовки

Знать:

Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)

Уметь:

Выбирать методики спортивной подготовки по виду спорта с учетом условий их внедрения

ОПК-18.3:Разрабатывает презентационные материалы и проводит семинары, вебинары, презентации по вопросам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

Знать:

Правила разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:

Разрабатывать методические и презентационные материалы по темам совершенствованию спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Разработка методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

### **ОПК-19: Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий**

ОПК-19.1:Выявляет угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для участников спортивных соревнований, спортивных и физкультурных мероприятий

Знать:

Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние

Уметь:

Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для участников спортивных соревнований, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности

Владеть:

Обеспечение безопасности в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях

ОПК-19.2:Обеспечивает соответствие материально-технического оснащения занятий особенностям соревнований, спортивным и физкультурным мероприятиям

Знать:

Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности  
Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность

Владеть:

Требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности  
Санитарно-гигиенические требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку; к организациям, осуществляющим образовательную деятельность

ОПК-19.3:Контролирует исправность материально-технического оснащения в течение всего периода участия в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях

Уметь:

Организовывать проверку соответствия инвентаря и оборудования решаемым задачам спортивной подготовки по виду спорта, подбирать и использовать инвентарь и оборудование в процессе спортивной подготовки по виду спорта

### **ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта**

ПК-1.1:Осуществляет разработку образовательных программ в области физической культуры и спорта

Уметь:

Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

ПК-1.2:Проводит занятия по физической культуре и спорту

Знать:

Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

ПК-1.3:Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Уметь:

Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:

Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                           | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Модуль 1.<br/>1 Курс 1 семестр</b>                                                                                                                                                     |                |       |              |                          |            |            |
| 1.1         | Возникновение, развитие и современное состояние избранного вида спорта (ИВС). Классификация и терминология в ИВС /Тема/                                                                             | 1              | 0     |              |                          |            |            |
| 1.2         | 1. Возникновение, развитие и современное состояние избранного вида спорта (ИВС). Классификация и терминология в ИВС<br>2. Основы техники упражнений ИВС<br>3. Техническая подготовка в ИВС<br>/Лек/ | 1              | 10    |              |                          |            |            |
| 1.3         | 1. Основы техники упражнений ИВС<br>2. Техническая подготовка в ИВС<br><br>/Пр/                                                                                                                     | 1              | 22    |              |                          |            |            |
| 1.4         | 1. Возникновение, развитие и современное состояние избранного вида спорта (ИВС). Классификация и терминология в ИВС<br>2. Основы техники упражнений ИВС<br>3. Техническая подготовка в ИВС<br>/Ср/  | 1              | 22    |              |                          |            |            |
|             | <b>Раздел 2. Модуль 2. 1 Курс 1 семестр</b>                                                                                                                                                         |                |       |              |                          |            |            |
| 2.1         | Возникновение, развитие и современное состояние избранного вида спорта (ИВС). Классификация и терминология в ИВС /Тема/                                                                             | 1              | 0     |              |                          |            |            |
| 2.2         | 1. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>2. Выполнение контрольных нормативов в ИВС<br>/Пр/                                                                                                   | 1              | 22    |              |                          |            |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--|--|--|--|
| 2.3 | 1. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>2. Выполнение контрольных нормативов в ИВС /Ср/                                                                                                                                                                                                         | 1 | 22  |  |  |  |  |
| 2.4 | 1. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>2. Выполнение контрольных нормативов в ИВС /Мет/                                                                                                                                                                                                        | 1 | 10  |  |  |  |  |
| 2.5 | /Экзамен/                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 36  |  |  |  |  |
|     | <b>Раздел 3. Модуль 3. 1 Курс 2 семестр (1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |   |     |  |  |  |  |
| 3.1 | Возникновение, развитие и современное состояние избранного вида спорта (ИВС). Классификация и терминология в ИВС /Тема/                                                                                                                                                                                | 2 | 0   |  |  |  |  |
| 3.2 | Теоретическая подготовка в ИВС /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 10  |  |  |  |  |
| 3.3 | 1. Физическая подготовка в ИВС<br>2. Теоретическая подготовка в ИВС<br>3. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>4. Выполнение контрольных нормативов в ИВС<br>5. Выступить не менее чем в 1 соревновании на Первенство ПГУФКСиТ /Пр/                                                             | 2 | 44  |  |  |  |  |
| 3.4 | Теоретическая подготовка в ИВС /ИЗ/                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 1   |  |  |  |  |
| 3.5 | 1. Теоретическая подготовка в ИВС<br>2. Подготовить реферат «История возникновения и развития ИВС» (объемом не менее 10 стр. рукописного текста с использованием материалов не менее 5 литературных источников). /Мет/                                                                                 | 2 | 10  |  |  |  |  |
| 3.6 | 1. Физическая подготовка в ИВС<br>2. Теоретическая подготовка в ИВС<br>3. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>4. Подготовить реферат «История возникновения и развития ИВС» (объемом не менее 10 стр. рукописного текста с использованием материалов не менее 5 литературных источников). /Ср/ | 2 | 115 |  |  |  |  |
|     | <b>Раздел 4. Модуль 4. 2 Курс 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |   |     |  |  |  |  |
| 4.1 | Виды подготовки в ИВС /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 0   |  |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                      |   |    |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|--|--|
| 4.2 | 1. Тактическая подготовка в ИВС<br>2. Психологическая подготовка в ИВС<br>/Лек/                                                                                                                                      | 3 | 10 |  |  |  |  |
| 4.3 | 1. Тактическая подготовка в ИВС<br>2. Психологическая подготовка в ИВС<br>/Пр/                                                                                                                                       | 3 | 44 |  |  |  |  |
| 4.4 | Подготовить реферат «Эволюция техники в ИВС» (объемом не менее 12 стр. рукописного текста с использованием материалов не менее 8 литературных источников).<br>/ИЗ/                                                   | 3 | 1  |  |  |  |  |
| 4.5 | 1. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам в ИВС (подбор средств обучения с формулировкой частных задач).<br>/Ср/                                                                            | 3 | 79 |  |  |  |  |
| 4.6 | /Экзамен/                                                                                                                                                                                                            | 3 | 36 |  |  |  |  |
| 4.7 | 1. Тактическая подготовка в ИВС<br>2. Психологическая подготовка в ИВС<br>3. Составление фрагмента конспекта по обучению техническим приемам в ИВС (подбор средств обучения с формулировкой частных задач).<br>/Мет/ | 3 | 10 |  |  |  |  |
|     | <b>Раздел 5. Модуль 5. 2 Курс 4 семестр</b>                                                                                                                                                                          |   |    |  |  |  |  |
| 5.1 | Виды подготовки в ИВС /Тема/                                                                                                                                                                                         | 4 | 0  |  |  |  |  |
| 5.2 | Периодизация спортивной тренировки в ИВС<br>/Лек/                                                                                                                                                                    | 4 | 5  |  |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |    |  |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|--|--|
| 5.3 | 1. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>2. Выполнение контрольных нормативов в ИВС<br>3. Участвовать в судействе не менее 1 соревнования в ИВС (представляется судейская книжка студента с оценкой качества работы и подписью главного судьи)<br>/Пр/                                                                                                        | 4 | 23 |  |  |  |  |
| 5.4 | Составление конспекта и проведение занятий по ИВС<br>/ИЗ/                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 | 1  |  |  |  |  |
| 5.5 | 1. Составление конспекта и проведение занятий по ИВС<br>2. Участвовать в судействе не менее 1 соревнования в ИВС (представляется судейская книжка студента с оценкой качества работы и подписью главного судьи)<br>/Ср/                                                                                                                                             | 4 | 40 |  |  |  |  |
|     | <b>Раздел 6. Модуль 6. 2 Курс 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |  |  |  |  |
| 6.1 | /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 | 0  |  |  |  |  |
| 6.2 | 1. Периодизация спортивной тренировки в ИВС<br>2. Составление конспекта и проведение занятий по ИВС<br>/Лек/                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 | 5  |  |  |  |  |
| 6.3 | 1. Периодизация спортивной тренировки в ИВС<br>2. Составление конспекта и проведение занятий по ИВС<br>3. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>4. Выполнение контрольных нормативов в ИВС<br>5. Участвовать в судействе не менее 1 соревнования в ИВС (представляется судейская книжка студента с оценкой качества работы и подписью главного судьи)<br>/Пр/ | 4 | 23 |  |  |  |  |
| 6.4 | 1. Периодизация спортивной тренировки в ИВС<br>2. Составление конспекта и проведение занятий по ИВС<br>/Мет/                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 | 10 |  |  |  |  |
| 6.5 | 1. Периодизация спортивной тренировки в ИВС<br>2. Составление конспекта и проведение занятий по ИВС<br>3. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>4. Участвовать в судействе не менее 1 соревнования в ИВС (представляется судейская книжка студента с оценкой качества работы и подписью главного судьи)<br>/Ср/                                               | 4 | 37 |  |  |  |  |
|     | <b>Раздел 7. Модуль 7. 3 Курс 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |  |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                 |   |    |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|--|--|
| 7.1 | Виды планирования. Документы планирования /Тема/                                                                                                                                                                | 5 | 0  |  |  |  |  |
| 7.2 | 1. Виды планирования.<br>Документы планирования<br>2. Методика обучения<br>двигательным действиям в ИВС<br><br>/Лек/                                                                                            | 5 | 10 |  |  |  |  |
| 7.3 | 1. Методика обучения<br>двигательным действиям в ИВС<br>2. Развитие двигательных<br>способностей в ИВС<br>3. Выполнение контрольных<br>нормативов в ИВС<br>/Пр/                                                 | 5 | 30 |  |  |  |  |
| 7.4 | Выполнение контрольных нормативов в<br>ИВС<br>/ИЗ/                                                                                                                                                              | 5 | 1  |  |  |  |  |
| 7.5 | 1. Виды планирования.<br>Документы планирования<br>2. Методика обучения<br>двигательным действиям в ИВС<br><br>/Мет/                                                                                            | 5 | 6  |  |  |  |  |
| 7.6 | 1. Виды планирования.<br>Документы планирования<br>2. Методика обучения<br>двигательным действиям в ИВС<br>3. Развитие двигательных<br>способностей в ИВС<br><br>/Ср/                                           | 5 | 61 |  |  |  |  |
|     | <b>Раздел 8. Модуль 8. 3 Курс 6 семестр</b>                                                                                                                                                                     |   |    |  |  |  |  |
| 8.1 | Виды планирования. Документы планирования /Тема/                                                                                                                                                                | 6 | 0  |  |  |  |  |
| 8.2 | 1. Система многолетней<br>подготовки в ИВС<br>2. Структура тренировочного<br>процесса в ИВС<br>3. Построение процесса<br>спортивной подготовки в ИВС<br>4. Развитие двигательных<br>способностей в ИВС<br>/Лек/ | 6 | 10 |  |  |  |  |
| 8.3 | 1. Построение процесса<br>спортивной подготовки в ИВС<br>2. Развитие двигательных<br>способностей в ИВС<br>3. Выполнение контрольных<br>нормативов в ИВС<br>/Пр/                                                | 6 | 42 |  |  |  |  |
| 8.4 | 1. Развитие двигательных<br>способностей в ИВС<br>/ИЗ/                                                                                                                                                          | 6 | 1  |  |  |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |  |  |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|--|--|
| 8.5  | 1. Система многолетней подготовки в ИВС<br>2. Структура тренировочного процесса в ИВС<br>3. Построение процесса спортивной подготовки в ИВС<br><br>/Мет/                                                                         | 6 | 10 |  |  |  |  |
| 8.6  | 1. Система многолетней подготовки в ИВС<br>2. Структура тренировочного процесса в ИВС<br>3. Построение процесса спортивной подготовки в ИВС<br>4. Развитие двигательных способностей в ИВС<br><br>/Ср/                           | 6 | 81 |  |  |  |  |
|      | <b>Раздел 9. Модуль 9. 4 Курс 7 семестр</b>                                                                                                                                                                                      |   |    |  |  |  |  |
| 9.1  | Научно-исследовательская, учебно-методическая деятельность студента /Тема/                                                                                                                                                       | 7 | 0  |  |  |  |  |
| 9.2  | 1. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студента<br>2. Правила соревнований ИВС<br>3. Организация и судейство соревнований в ИВС<br>4. Построение и проведение учебно-тренировочного занятия в ИВС<br><br>/Лек/ | 7 | 10 |  |  |  |  |
| 9.3  | 1. Организация и судейство соревнований в ИВС<br>2. Построение и проведение учебно-тренировочного занятия в ИВС<br>3. Выступить не менее чем в 1 соревновании на Первенство ПГУФКСиТ<br><br>/Пр/                                 | 7 | 24 |  |  |  |  |
| 9.4  | Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студента /ИЗ/                                                                                                                                                              | 7 | 1  |  |  |  |  |
| 9.5  | 1. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студента<br>2. Правила соревнований ИВС<br>3. Организация и судейство соревнований в ИВС<br><br>/Мет/                                                                   | 7 | 10 |  |  |  |  |
| 9.6  | 1. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студента<br>2. Правила соревнований ИВС<br><br>/Ср/                                                                                                                     | 7 | 27 |  |  |  |  |
|      | <b>Раздел 10. Модуль 10. 4 Курс 8 семестр</b>                                                                                                                                                                                    |   |    |  |  |  |  |
| 10.1 | Научно-исследовательская, учебно-методическая деятельность студента /Тема/                                                                                                                                                       | 8 | 0  |  |  |  |  |
| 10.2 | Построение и проведение учебно-тренировочного занятия в ИВС<br><br><br><br>/Лек/                                                                                                                                                 | 8 | 10 |  |  |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |  |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|--|--|--|
| 10.3 | 1. Построение и проведение учебно-тренировочного занятия в ИВС<br>2. Развитие двигательных способностей в ИВС<br>3. Выполнение контрольных нормативов в ИВС<br>4. Участвовать в судействе не менее 1 соревнования в ИВС (представляется судейская книжка студента с оценкой качества работы и подписью главного судьи)<br><br>/Пр/ | 8 | 30 |  |  |  |  |
| 10.4 | Построение и проведение учебно-тренировочного занятия в ИВС<br><br>/ИЗ/                                                                                                                                                                                                                                                            | 8 | 1  |  |  |  |  |
| 10.5 | Построение и проведение учебно-тренировочного занятия в ИВС<br><br>/Мет/                                                                                                                                                                                                                                                           | 8 | 20 |  |  |  |  |
| 10.6 | 1. Построение и проведение учебно-тренировочного занятия в ИВС<br>2. Развитие двигательных способностей в ИВС<br><br>/Ср/                                                                                                                                                                                                          | 8 | 47 |  |  |  |  |
| 10.7 | /Экзамен/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8 | 36 |  |  |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся

Вопросы к зачету

1. Содержание спортивной тренировки в ИВС, виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и т.д.) и их характеристика. Взаимосвязь различных сторон подготовленности спортсмена.
2. Особенности тренировки детей и юношей в ИВС. Возрастные особенности развития физических качеств, чувствительные периоды развития и их учет при планировании тренировки
3. Формы, организация и содержание спортивно-массовой и оздоровительной работы по ИВС с различными категориями населения.
4. Текущий педагогический контроль в ИВС: характеристика, тесты, особенности применения, анализ и коррекция тренировочной нагрузки.
5. Этапный педагогический контроль в ИВС: цель и задачи, характеристика, тесты, анализ и коррекция тренировочного процесса.
6. Этапы многолетнего процесса становления спортивного мастерства в ИВС: основные цели и задачи. Возраст начала занятий и возраст высших достижений в ИВС.
7. Тренировочные занятия в ИВС: классификация, структура, содержание, динамика нагрузки, характеристика.
8. Подготовка места проведения соревнований в ИВС: общие требования, необходимое оборудование и инвентарь. Обеспечение безопасности участников.
9. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальной выносливости в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
10. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальных силовых качеств в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
11. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования координационных способностей в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
12. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальных скоростных (скоростно-силовых) качеств в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
13. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальной гибкости в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
14. Разработайте и опишите этапы организации и проведения детских (или массовых) соревнований в ИВС.
15. Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальной выносливости в ИВС.
16. Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальных силовых качеств в ИВС.
17. Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальной ловкости и координационных способностей в ИВС.

18. Разработайте план этапного контроля специальных скоростных (скоростно-силовых) качеств в ИВС и подберите тестовые задания для их оценки.
19. Разработайте план позволяющий оценить качества и эффективность проведенного набора детей для занятий ИВС.
20. Разработайте план тестирования оценки уровня физической подготовленности юных спортсменов в ИВС.
21. Разработайте план тестирования оценки технической подготовленности юных спортсменов в ИВС.
22. Разработайте конспект занятия оздоровительной направленности с использованием средств ИВС.
23. Место ИВС в национальной системе физического воспитания
24. Функции государственного тренера сборной страны. Тренерский состав национальной сборной на сегодняшний день.
25. Метод моделирования. Понятие «Модельная характеристика». Модельные характеристики в ИВС. Спортивно-целевые перспективно-прогностические модели
26. Управление тренировочными нагрузками. Методика неоднократных занятий в день. Механизм перехода от одной к двум тренировкам в день.

#### Вопросы к экзамену

1. Содержание спортивной тренировки в ИВС, виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и т.д.) и их характеристика. Взаимосвязь различных сторон подготовленности спортсмена.
2. Особенности тренировки детей и юношей в ИВС. Возрастные особенности развития физических качеств, сенситивные периоды развития и их учет при планировании тренировки
3. Формы, организация и содержание спортивно-массовой и оздоровительной работы по ИВС с различными категориями населения.
4. Текущий педагогический контроль в ИВС: характеристика, тесты, особенности применения, анализ и коррекция тренировочной нагрузки.
5. Этапный педагогический контроль в ИВС: цель и задачи, характеристика, тесты, анализ и коррекция тренировочного процесса.
6. Этапы многолетнего процесса становления спортивного мастерства в ИВС: основные цели и задачи. Возраст начала занятий и возраст высших достижений в ИВС.
7. Тренировочные занятия в ИВС: классификация, структура, содержание, динамика нагрузки, характеристика.
8. Подготовка места проведения соревнований в ИВС: общие требования, необходимое оборудование и инвентарь. Обеспечение безопасности участников.
9. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальной выносливости в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
10. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальных силовых качеств в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
11. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования координационных способностей в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
12. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальных скоростных (скоростно-силовых) качеств в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
13. Подберите наиболее эффективные задания и упражнения для совершенствования специальной гибкости в ИВС. Обоснуйте целесообразность используемых упражнений.
14. Разработайте и опишите этапы организации и проведения детских (или массовых) соревнований в ИВС.
15. Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальной выносливости в ИВС.
16. Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальных силовых качеств в ИВС.
17. Разработайте план и подберите тестовые задания для этапного контроля специальной ловкости и координационных способностей в ИВС.
18. Разработайте план этапного контроля специальных скоростных (скоростно-силовых) качеств в ИВС и подберите тестовые задания для их оценки.
19. Разработайте план позволяющий оценить качества и эффективность проведенного набора детей для занятий ИВС.
20. Разработайте план тестирования оценки уровня физической подготовленности юных спортсменов в ИВС.
21. Разработайте план тестирования оценки технической подготовленности юных спортсменов в ИВС.
22. Разработайте конспект занятия оздоровительной направленности с использованием средств ИВС.
23. Место ИВС в национальной системе физического воспитания
24. Функции государственного тренера сборной страны. Тренерский состав национальной сборной на сегодняшний день
25. Управление тренировочными нагрузками. Методика неоднократных занятий в день. Механизм перехода от одной к двум тренировкам в день.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Этапы формирования двигательного навыка в избранном виде спорта: от первого знакомства до автоматизма.
2. Методика обучения техническим приемам вида спорта детей младшего школьного возраста.
3. Использование подводящих и имитационных упражнений как основы технической подготовки.
4. Типичные ошибки при освоении базовых элементов вида спорта и методика их коррекции.
5. Реализация общепедагогических принципов (сознательности, активности, наглядности) в тренировочном процессе вида спорта.
6. Теория сенситивных периодов: когда и какие физические качества эффективнее всего развивать у юных спортсменов.
7. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия: вводная, основная и заключительная части.
8. Методы строгой регламентации упражнений в обучении технике избранного вида спорта.
9. Методика развития специальной выносливости в лыжных гонках/биатлоне: теоретическое обоснование объемов и интенсивности.
10. Теория и методика совершенствования координационных способностей в гольфе/стрельбе.
11. Силовая подготовка как фундамент для технического совершенствования в избранном виде спорта.
12. Методика развития гибкости и подвижности в суставах, необходимых для оптимальной биомеханики движений.
13. Теоретические основы тактического мышления спортсмена: обучение принятию решений.
14. Методика обучения тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта.
15. Теория судейства: роль правил соревнований в формировании методики тренировки (как изменения в правилах меняют технику).
16. Методика спортивного отбора: критерии определения пригодности детей для занятий избранным видом спорта.
17. Теоретическое обоснование системы педагогического контроля (тесты, нормативы) за технической подготовленностью.
18. Методика оценки эффективности тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.
19. Лыжные гонки: Методика обучения классическим и коньковым ходам: сравнительный анализ последовательности упражнений.
20. Биатлон: Методика сопряженного развития гоночной подготовки и техники стрельбы.
21. Стрельба: Теория «устойчивости» и методика формирования психофизиологической готовности к выстрелу.
22. Гольф: Методика обучения свингу с использованием средств видеоанализа и технических датчиков.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта, методы и способы регистрации показателей.
2. Общие основы техники двигательных действий в избранном виде спорта: элементы, фазы, периоды. Современные технологии, используемые для контроля и совершенствования техники двигательных действий.
3. Методика обучения технике в избранном виде спорта с учетом особенностей формирования двигательного навыка. Физиологические и биомеханические механизмы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип.
4. Общие и специальные упражнения, обоснование подбора специальных упражнений в избранном виде спорта.
5. Причины (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) возникновения ошибок при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления. Современные технологии, используемые для выявления и устранения двигательных ошибок.
6. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
7. Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
8. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
9. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере адаптационных изменений в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате и ЦНС. Оценка уровня развития у спортсменов.
10. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, биомеханические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
11. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфо-функциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.
12. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления (анатомо-физиологические, биомеханические, психологические и др.), морфо-функциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.
13. Показатели тренированности в избранном виде спорта, их использование в системе подготовки, состояния тренированности и перетренированности.
14. Восстановление вовремя и после работы в избранном виде спорта. Физиологические основы восстановления, основные закономерности восстановления, фазы восстановления. Средства повышения эффективности восстановления.
15. Средства и методы восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в избранном виде спорта. Характеристика, значение, виды, направленность, технологии планирования.
16. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические, анатомо-физиологические, психологические и др.), этапы, организация, прогнозирование спортивных результатов. Учет генетических факторов при проведении отбора.
17. Построение спортивной тренировки женщин в избранном виде спорта с учетом физиологических, анатомо-морфологических, психологических особенностей женского организма.
18. Понятие спортивной формы, закономерности её развития, педагогические, физиологические, биомеханические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
19. Психофизиологическая характеристика предстартового состояния, физиологические механизмы и разновидности. Неблагоприятные предстартовые состояния и способы их предотвращения и коррекции в избранном виде спорта. Значение разминки перед соревнованиями.
20. Физиолого-биохимическая характеристика сдвигов в организме при мышечной деятельности. Изменения в организме при выполнении работы постоянной и переменной мощности. Характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови, опорно-двигательного аппарата, удельных и суммарных затрат энергии.
21. Динамика функциональных состояний в период выполнения нагрузки. Характеристика функциональных состояний спортсмена: предстартовое, вбывание, истинное и ложное устойчивое состояние. Физиолого-биохимическая характеристика утомления. Особенности развития утомления при работе в избранном виде спорта.
22. Общие физиологические закономерности роста и развития организма. Периодизация и гетерохронность развития организма. Сенситивные периоды развития различных двигательных качеств, их учет при построении тренировочного процесса в избранном виде спорта. Гигиенические требования к правильному росту и развитию организма.
23. Аэробное и анаэробно-аэробное энергообеспечение мышечной деятельности, средства и методы повышения их емкости и мощности в избранном виде спорта.
24. Понятие об адаптации, виды и индивидуальные типы адаптации. Физиологические механизмы и стадии адаптации. «Цена адаптации». Адаптация к мышечной работе. Физиолого-биохимические особенности срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Тренировочный эффект (на примере избранного вида спорта).
25. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми дошкольного и младшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма детей.
26. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми среднего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.
27. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми старшего школьного возраста с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей занимающихся.

28. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с людьми старшего возраста. Анатомические, биохимические и физиологические особенности лиц пожилого возраста: снижение интенсивности метаболизма, уменьшение возможностей энергетического обеспечения и восстановительных процессов.
29. Особенности питания занимающихся в избранном виде спорта. Биологическое значение питания. Калорийность пищевого рациона и ее соответствие энерготратам организма. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам.
30. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
31. Место и значение избранного вида спорта в системе физической культуры.
32. Возникновение и развитие избранного вида спорта. Характеристика исторических этапов развития. Выдающиеся личности. Основные соревнования, знаменитые спортсмены.
33. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
34. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы: положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
35. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования.
36. Планирование в физической культуре. Структура, содержание, формы перспективного, текущего и оперативного планирования на примере базового вида спорта.
37. Контроль и учёт в системе подготовки в избранном виде спорта. Назначение, виды, содержание и технология проведения.
38. Перенос двигательных навыков и способностей, его виды и значение в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.
39. Понятия «метод», «методический прием», «методика». Требования к выбору методов в физическом воспитании (на примере избранного вида спорта).
40. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере избранного вида спорта).
41. Значение, отличительные особенности, применение в физической культуре игрового и соревновательного методов и метода строго регламентированного упражнения (на примере избранного вида спорта).
42. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного, переменного и интервального методов тренировки. Физиолого-биохимическое обоснование выбора методов.
43. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.
44. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.
45. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
46. Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.
47. Классификация упражнений и терминология в избранном виде спорта. Их роль в учебно-тренировочной работе.
48. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.

### 5.3. Фонд оценочных средств

#### Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине 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.

#### Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

**5.4. Перечень видов оценочных средств**

Доклад на заданную тему;  
Практическая работа;  
Курсовая работа;  
Собеседование

### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Защита проекта по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе защиты проекта:

- 50 и менее баллов – неудовлетворительно (не аттестован)
- 51-65 баллов – удовлетворительно (аттестован)
- 66-84 балла – хорошо (аттестован)
- 85-100 баллов – отлично (аттестован)

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### Основная литература

1. Ванюшин, Ю. С. Функциональная составляющая процесса спортивной подготовки: монография / Ю. С. Ванюшин. - Казань: Редакционно-издательский центр «Школа», 2023. – 152 с – ISBN 978-5-00162-905-4. – Текст: непосредственный.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебник для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 128 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-17111-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562817> (дата обращения: 30.05.2025).
3. Зрыбнев, Н. А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика / Н. А. Зрыбнев. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 120 с. – ISBN 978-5-507-48278-8. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/346034> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Зрыбнев, Н. А. Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка-профессионала: учебное пособие для вузов / Н. А. Зрыбнев. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 128 с. – ISBN 978-5-507-47660-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/403349> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Корольков, А. Н. Мини-гольф. Теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А. Н. Корольков. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 208 с. – ISBN 978-5-507-47704-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/407594> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Корольков, А. Н. Теоретические и методические основы мини-гольфа / А. Н. Корольков. – 1-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. – 208 с. – ISBN 978-5-507-44098-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/209102> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебное пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-8114-8254-2. – Текст: непосредственный.
8. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учебное пособие / Е. А. Реуцкая. – Омск: СибГУФК, 2021. – 104 с. – (Электронная библиотека СибГУФКа). – ISBN 978-5-91930-176-9. – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru> – Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Селуянов, В. Н. Спортивная адаптология. Физическая подготовка в циклических видах спорта / Под общ. ред. В.Н. Селуянова. - Москва: ТВТ Дивизион, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-98724-138-7. – Текст: непосредственный.

#### Дополнительная литература:

1. Биатлон: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования по направлению «Физическая культура». – Омск: [б. и.], 2018. – 355 с.: ил. – (Электронная библиотека СибГУФКа). – ISBN 978-5-8042-0419-9. – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Горбунов, С. С. Организация и проведение спортивных соревнований (лыжные гонки): учебное пособие / С. С. Горбунов. – Чайковский: ЧГАФКиС, 2017. – 73 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/152700> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Загурский, Н. С. Обучение стрельбе юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: методические рекомендации / Н. С. Загурский, Я. С. Романова, Е. А. Реуцкая. – Омск: [б. и.], 2018. – 85 с. – (Электронная библиотека СибГУФКа). – ISBN 978-5-91930-112-7. – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Загурский, Н. С. Повышение эффективности стрелковой подготовки высококвалифицированных биатлонистов: методические рекомендации / Н. С. Загурский, Я. С. Романова. – Омск: СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN 978-5-91930-116-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/142494> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Загурский, Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев. – СПб.: [б. и.], 2018. – 79 с. – (Электронная библиотека университета им. П.Ф. Лесгафта). – Текст: электронный. // Электронный каталог библиотеки ПГУФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. – Новосибирск: НГТУ, 2015. – 124 с. – ISBN 978-57782-2801-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/118475> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Ковальчук, А. Н. Огневая подготовка: учебное пособие / А. Н. Ковальчук. – Красноярск: КрасГАУ, [б. г.]. – Часть 1: Нормативно-правовая база огневой подготовки. Материальная часть стрелкового оружия. Основы баллистики и стрельбы – 2017. – 308 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/103830> (дата обращения: 30.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – М.: Спорт, 2016. – 216 с. – ISBN 978-5-9907240-1-3. – Текст: непосредственный.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / Под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Академия, 2012. – 176 с. – ISBN 978-5-7695-7252-4. – Текст: непосредственный.
10. Чесноков, Н. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов. – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. – 136 с. – ISBN 978-5-905395-43-7. – Текст: непосредственный.

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

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.1 | Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6.3.1.2 | Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://do.sportacadem.ru/">http://do.sportacadem.ru/</a> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжской ГУФКСиТ»). |
| 6.3.1.3 | 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».                                                                                                                                                         |
| 6.3.1.4 | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLPNL Academic Edition - 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: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договорс ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).    |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |                                                                                                                                                                                                                             |
| 6.3.2.1                                                                              | Сайты:                                                                                                                                                                                                                      |
| 6.3.2.2                                                                              | 1. ЭБС Лань : сайт. – Санкт-Петербург, 2017 – . – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book">https://e.lanbook.com/book</a> (дата обращения: 28.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный. |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.3 | 2. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> (дата обращения: 28.05.2025). – Текст: электронный                                                                                                 |
| 6.3.2.4 | 3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> (дата обращения 28.05.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.             |
| 6.3.2.5 | 4. Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань :ПГАФКСиТ, 2013 – . – URL: <a href="http://https://www.libsportacadem.ru">http:// https://www.libsportacadem.ru</a> (дата обращения 28.05.2025). – Текст электронный. |

#### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

|      |                                                                                                                                          |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1  | Лыжная база:                                                                                                                             |
| 7.2  | лыжехранилище на 200 пар лыж (марки лыж: Sable, Fischer, Peltonen).                                                                      |
| 7.3  | переносная видеокамера.                                                                                                                  |
| 7.4  | переносная двусторонняя магнитно-маркерная доска: для обеспечения наглядности, графических изображений в процессе теоретических занятий. |
| 7.5  | стенды: для обеспечения наглядности методического материала.                                                                             |
| 7.6  | мастерская для мелкого ремонта инвентаря.                                                                                                |
| 7.7  | учебно-тренировочные лыжни.                                                                                                              |
| 7.8  | система хронометража «Финиш-мини»: стартовый турникет, финишная кнопка, программное обеспечение,                                         |
| 7.9. | гольф-симулятор с набором клюшек и мячей                                                                                                 |

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

Рекомендации по подготовке к лекционному занятию

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

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия.

Студентам на практические занятия следует:

- ☐ приносить с собой соответствующую спортивную форму;
- ☐ 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 элементы учебного материала, в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- ☐ студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного решения задач или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучаемой на занятии.

☐

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 и практических занятиях 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 сети Интернет, 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 выполнению реферата

Реферат – письменная работа по избранной теме, краткое изложение актуальной проблемы, является действенной формой самостоятельной работы на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений и практического опыта.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается по усмотрению преподавателя.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- сообщение о предварительных результатах исследования;
- литературное оформление исследовательской проблемы;
- обсуждение работы.

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

3. Поиск и изучение литературы.

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно по библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);
- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата. Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;
- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования;
- окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;
- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

6. Список литературы:

- в случае использования в реферате цитат, мысль других авторов, необходимо делать ссылки на первоисточники.

Ссылаясь на того или иного автора, необходимо в конце предложения в квадратных скобках проставляются номера источников, обозначенных в списке литературы или в круглых скобках указать инициалы, фамилию автора, а затем – год издания упоминаемого источника, например: [1,2] или (Н.Ж. Булгакова, 1996).

- список используемой литературы составляется в алфавитном порядке авторов или названия произведений под общей их нумерацией в соответствии с требованиями ГОСТ.

Рекомендации по выполнению курсовых работ

Курсовая работа представляет собой самостоятельное научное исследование студента, являющееся неотъемлемой частью образовательного процесса. Курсовая работа представляет собой исследовательскую работу по проблематике, непосредственно связанной с профилем соответствующей основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП).

Цель курсовой работы – закрепление и углубление теоретических знаний, полученных при изучении учебных дисциплин ОПОП, формирование у студентов профессиональных компетенций и навыков самостоятельного решения профессиональных задач.

В процессе выполнения курсовой работы решаются следующие задачи:

- систематизация и конкретизация теоретических знаний, полученных в процессе обучения;
- приобретение навыков ведения самостоятельной исследовательской работы, включая поиск и анализ необходимой информации;

- формирование у студентов системного мышления через определение целей и постановку задач работы и навыков ведения научно-исследовательской работы;
- развивает компетенции аналитической, исследовательской и проектной деятельности, работы с информацией;
- самостоятельное исследование актуальных вопросов;
- развитие у обучаемых логического мышления и умения аргументированно излагать мысли при анализе теоретических проблем и практических примеров, умения формулировать выводы и предложения.

Выбор и утверждение темы курсовой работы

Студент выбирает тему курсовой работы из числа тем, рекомендуемых кафедрой. При выборе темы курсовой работы необходимо учесть возможность дальнейшего ее развития, углубления и конкретизации, а также использования в выпускной квалификационной работе. Выбранная тема курсовой работы должна быть согласована с научным руководителем.

Студент может предложить свою тему с обоснованием целесообразности ее разработки и при согласовании с заведующим кафедрой и/или научным руководителем.

Изменения темы курсовой работы могут быть внесены только после согласования с научным руководителем.

При выборе темы курсовой работы необходимо учитывать следующие условия:

- соответствие темы курсовой работы содержанию дисциплины и/или направлению деятельности (соответствующему ОПОП);
- актуальность проблемы;
- наличие специальной литературы и возможность получения фактических данных, необходимых для анализа;
- собственные научные интересы и способности студента;
- преемственность исследований, начатых в предыдущих курсовых работах и в период практик;
- исключение по возможности дублирования (дословного совпадения формулировок) тем курсовых работ, выполняемых студентами (творческим коллективом студентов).

Структура и содержание курсовой работы

Содержание курсовой работы должно свидетельствовать о достаточно высокой теоретической подготовке студента, которую он должен иметь на данном курсе, и о наличии у автора необходимых знаний по теме работы. Работа должна иметь правильно составленную библиографию, логичную структуру, обеспечивающую раскрытие темы.

Курсовая работа содержит следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- структурированную основную часть;
- выводы (заключение);
- список литературы;
- приложения.

Введение характеризует:

- Актуальность темы исследования – обоснование теоретической и практической важности выбранной для исследования проблемы.
- Цель курсовой работы – краткая и четкая формулировка цели проведения исследования.
- Объект исследования.
- Предмет исследования.
- Задачи курсовой работы, решение которых необходимо для достижения поставленной цели.
- Методы исследования.
- Структура курсовой работы.

Основная часть курсовой работы может содержать следующие части:

- главы;
- параграфы (разделы);
- пункты;
- подпункты.

Каждый элемент основной части должен представлять собой законченный в смысловом отношении фрагмент курсовой работы.

Разделы курсовой работы должны быть взаимосвязаны. Рекомендуется, чтобы каждая глава заканчивалась заключением, позволяющим логически перейти к изложению следующего материала.

В основной части курсовой работы описывается сущность предмета исследования, его современное состояние и тенденции развития. На основе обзора учебной и специальной научной литературы оценивается степень изученности исследуемой проблемы. Сопоставляются различные мнения, высказывается собственная точка зрения по дискуссионным (по-разному освещаемым в научной литературе) и нерешенным вопросам. Содержание этой части должно показать степень ознакомления студента с поставленной проблемой и современным научно-теоретическим уровнем исследований в данной области, а также умение работать с фактическим материалом, сжато и аргументированно формулировать задачи и результаты исследований и давать обоснованные рекомендации по решению выявленных проблем.

Основные теоретические положения и выводы следует иллюстрировать цифровыми и статистическими данными из статистических справочников, монографий, журнальных статей и других источников.

Цифровой материал приводится, как правило, в виде таблиц. Для наглядности рекомендуется включать иллюстративные материалы (графики, диаграммы, схемы и др.). Все иллюстративные материалы и таблицы следует нумеровать (рекомендуется сквозная нумерация).

Каждая глава должна содержать не менее двух и не более пяти структурных элементов (разделов или параграфов). При этом необходимо стремиться к пропорциональному (по объему) распределению материала между главами и внутри них. Объем раздела основной части курсовой работы не должен быть менее 1,5 страниц.

Выводы (заключение) – краткое изложение основных, наиболее существенных результатов проведенного анализа, сформулированных в виде выводов, соответствующих цели и поставленным во введении задачам исследования. В списке литературы должны быть представлены основные источники по теме: нормативно-правовые акты, учебная литература, монографические исследования, статьи и др., в т.ч. переведенные на русский язык и на языке оригинала, статистические издания, справочники и интернет-источники.

Список литературы должен содержать не менее 20 современных источников, изученных студентом (преимущественно даты издания не более 10 лет относительно года написания курсовой работы, кроме исторических тем).

На основные приведенные в списке источники должны быть ссылки в тексте курсовой работы.

Приложения – вспомогательные иллюстративно-графические, табличные, расчетные и текстовые материалы, которые нецелесообразно (объем более 1 страницы) приводить в основном тексте курсовой работы.

Порядок проведения защиты курсовых работ

Законченная и оформленная в соответствии с установленными требованиями курсовая работа сдается на кафедру, где регистрируется в специальном журнале (журнал регистрации курсовых, контрольных работ, отчетов по практике) и передается научному руководителю, который оценивает работу и подписывает ее.

Дата защиты курсовой работы определяется кафедрой и согласовывается с деканатом.

Защита состоит из доклада студента по теме курсовой работы в течение 5-7 минут и ответов на вопросы. Студент должен логично построить сообщение о выполненной работе, обосновать выводы и предложения; показать понимание теоретических положений, на основе которых выполнена работа; показать самостоятельность выполнения работы; дать правильные ответы на вопросы.

Формой аттестации курсовой работы является зачет с оценкой: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Решение об оценке принимается по результатам анализа предъявленной курсовой работы, доклада студента на защите и его ответов на вопросы.

Оценка и название курсовой работы заносятся в зачетную книжку за подписью научного руководителя.

Студент, не предъявивший в установленный срок курсовую работу или не защитивший её по неуважительной причине, считается имеющим академическую задолженность.

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, 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 спец. 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.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

На лекциях и практических занятиях 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 сети Интернет, 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.



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



## Рабочая программа дисциплины **Теория и методика физической культуры**

Закреплена за кафедрой

**Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф)

Квалификация

**Тренер по виду спорта. Преподаватель.**

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

**6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

216

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 4

аудиторные занятия

87

самостоятельная работа

93

часов на контроль

36

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| Неделя                                    | 18 2/6  |     | 18 2/6  |     |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп  | уп      | рп  | уп    | рп  |
| Лекции                                    | 16      | 16  | 16      | 16  | 32    | 32  |
| Практические                              | 32      | 32  | 32      | 32  | 64    | 64  |
| Индивидуальные<br>занятия                 | 1       | 1   |         |     | 1     | 1   |
| Итого ауд.                                | 49      | 49  | 48      | 48  | 97    | 97  |
| Контактная работа                         | 49      | 49  | 48      | 48  | 97    | 97  |
| Сам. работа                               | 59      | 59  | 24      | 24  | 83    | 83  |
| Часы на контроль                          |         |     | 36      | 36  | 36    | 36  |
| Итого                                     | 108     | 108 | 108     | 108 | 216   | 216 |

Автор (ы) программы:

д.п.н., Проф., Фонарев Дмитрий Владимирович; к.п.н., Доц., Садыкова Светлана Владимировна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2026 г. № 14

Зав. кафедрой Муталлимова Н.Н.



| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                  | Формирование и развитие общепрофессиональных компетенций бакалавров в области педагогической деятельности в |
| 1.2                                  | сфере дополнительного образования                                                                           |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                  | Б1.О                                                                                                                  |
| 2.1                                                                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |
| 2.1.1                                                              | Легкая атлетика                                                                                                       |
| 2.1.2                                                              | Анатомия человека                                                                                                     |
| 2.1.3                                                              | Лыжная подготовка                                                                                                     |
| 2.1.4                                                              | Гимнастика                                                                                                            |
| 2.1.5                                                              | Физическая культура и спорт                                                                                           |
| 2.2                                                                | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                                              | Теория спорта                                                                                                         |
| 2.2.2                                                              | Содержание физического воспитания детей дошкольного возраста в ациклических видах спорта                              |

| 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b> |  |
| ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                  |  |

|                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                            |
| Средства и методы формирования физической культуры личности для решения широкого спектра задач физического воспитания             |
| Уметь:                                                                                                                            |
| Обосновывать выбор средств и методов для учебных и учебно-тренировочных занятий в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| Владеть:                                                                                                                          |
| Навыком отбора средств и методов для учебных и учебно-тренировочных занятий в сфере спортивной подготовки и сфере образования     |

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                                                                    |
| Особенности планирования учебных и учебно-тренировочных занятий в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                         |
| Уметь:                                                                                                                                                                    |
| Определять содержание учебных и учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей, типа занятия материально-технических ресурсов образовательной организации. |
| Владеть:                                                                                                                                                                  |
| Планированием учебных и учебно-тренировочных занятий с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов                                           |

|                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОПК-18: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b> |
| ОПК-18.1:Оценивает профессиональную деятельность в сфере спортивной подготовки и сфере образования                         |

|                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                           |
| Структуру анализа профессиональной деятельности учителя ФК и методику проведения с последующей процедурой оценивания компетенций |
| Уметь:                                                                                                                           |
| Определять показатели: плотности занятия, пульсометрии, рационального применения средств и методов образовательного процесса     |
| Владеть:                                                                                                                         |
| Методиками анализа урочного занятия, хронометрирования, пульсометрии.                                                            |

ОПК-18.2:Осуществляет методическое сопровождение спортивной подготовки

Знать:  
Методические основы развития двигательных способностей, обучения двигательным действиям

Уметь:  
Определять методы для развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям

Владеть:  
Навыками разработки методических и презентационных материалов для образовательных и оздоровительных задач физического воспитания

**ПК-1: Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта**

ПК-1.1:Осуществляет разработку образовательных программ в области физической культуры и спорта

Знать:  
Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки

Уметь:  
Разрабатывать рабочую программу предмета "Физическая культура" в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

Владеть:  
Навыками разработки тематического плана рабочей программы предмета "Физическая культура" в соответствии с федеральной программой.

ПК-1.3:Планирует реализацию программы в сфере образования и спортивной подготовки

Знать:  
Концептуальные положения и требования к организации учебного и учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных организациях

Уметь:  
Организовывать обучающихся во время учебного занятия с учетом с учетом требований рабочей программы предмета "Физическая культура", индивидуальных особенностей обучающихся

Владеть:  
Навыками организации учебного процесса в общеобразовательных организациях с учетом требований рабочей программы предмета "Физическая культура"

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                 | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Модуль 1</b>                                                 |                |       |             |                          |            |            |
| 1.1         | Введение в курс дисциплины «Теория и методика физической культуры» /Тема/ | 3              | 0     |             |                          |            |            |
| 1.2         | Введение в курс дисциплины «Теория и методика физической культуры» /Лек/  | 3              | 2     |             | Л1.1                     |            |            |
| 1.3         | Основные понятия дисциплины ТиМФК /Пр/                                    | 3              | 6     | ПК-1.1-31   | Л1.1Л2.1                 |            |            |
| 1.4         | Введение в курс дисциплины «Теория и методика физической культуры» /Ср/   | 3              | 10    | ПК-1.1-31   | Л1.1Л2.1                 |            |            |
| 1.5         | Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Тема/        | 3              | 0     |             |                          |            |            |
| 1.6         | Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Лек/         | 3              | 2     |             | Л1.1                     |            |            |
| 1.7         | Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Пр/          | 3              | 6     | ПК-1.1-31   | Л1.1Л2.1                 |            |            |
| 1.8         | Характеристика системы физического воспитания, ее принципы. /Ср/          | 3              | 10    | ПК-1.3-31   | Л2.1                     |            |            |

|      |                                                                                |   |    |                                           |          |  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|---|----|-------------------------------------------|----------|--|--|
| 1.9  | Средства формирования физической культуры личности /Тема/                      | 3 | 0  |                                           |          |  |  |
| 1.10 | Средства формирования физической культуры личности /Лек/                       | 3 | 2  |                                           | Л1.1     |  |  |
| 1.11 | Средства формирования физической культуры личности /Пр/                        | 3 | 4  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1                  | Л1.1Л2.1 |  |  |
| 1.12 | Средства формирования физической культуры личности /Ср/                        | 3 | 20 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1                  | Л1.1Л2.1 |  |  |
| 1.13 | Методы формирования физической культуры личности /Тема/                        | 3 | 0  |                                           |          |  |  |
| 1.14 | Методы формирования физической культуры личности /Лек/                         | 3 | 2  |                                           | Л1.1     |  |  |
| 1.15 | Методы формирования физической культуры личности /Пр/                          | 3 | 6  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1                  | Л1.1     |  |  |
| 1.16 | Методы формирования физической культуры личности /Ср/                          | 3 | 10 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1                  | Л2.1     |  |  |
| 1.17 | Обучение двигательным действиям /Тема/                                         | 3 | 0  |                                           |          |  |  |
| 1.18 | Обучение двигательным действиям /Лек/                                          | 3 | 4  | ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-У1                | Л1.1     |  |  |
| 1.19 | Обучение двигательным действиям /Пр/                                           | 3 | 6  | ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-У1                | Л1.1     |  |  |
| 1.20 | Обучение двигательным действиям /Ср/                                           | 3 | 17 | ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-У1                | Л1.1Л2.1 |  |  |
| 1.21 | Технология формирования двигательного навыка на уроке физической культуры /ИЗ/ | 3 | 1  | ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-В1<br>ОПК-18.2-У1 |          |  |  |
|      | <b>Раздел 2. Модуль 2</b>                                                      |   |    |                                           |          |  |  |
| 2.1  | Основы развития силовых и скоростных способностей /Тема/                       | 4 | 0  |                                           |          |  |  |
| 2.2  | Основы развития силовых и скоростных способностей /Лек/                        | 4 | 2  | ОПК-1.4-31                                | Л1.1     |  |  |
| 2.3  | Основы развития силовых способностей /Пр/                                      | 4 | 2  | ОПК-1.4-В1<br>ОПК-18.2-У1                 | Л1.1     |  |  |
| 2.4  | Основы развития силовых и скоростных способностей /Ср/                         | 4 | 4  | ОПК-1.4-В1                                | Л1.1Л2.1 |  |  |
| 2.5  | Основы развития скоростных способностей /Пр/                                   | 4 | 2  | ОПК-1.4-В1<br>ОПК-18.2-У1                 | Л2.1     |  |  |
| 2.6  | Основы развития гибкости и выносливости /Тема/                                 | 4 | 0  |                                           |          |  |  |
| 2.7  | Основы развития гибкости и выносливости /Лек/                                  | 4 | 2  | ОПК-1.4-31                                | Л1.1     |  |  |
| 2.8  | Основы развития гибкости /Пр/                                                  | 4 | 2  | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-18.2-У1   | Л1.1     |  |  |
| 2.9  | Основы развития гибкости и выносливости /Ср/                                   | 4 | 4  | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-18.2-У1   | Л1.1Л2.1 |  |  |

|      |                                                                                                                  |   |   |                                                     |          |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------------------------------|----------|--|--|
| 2.10 | Основы развития выносливости /Пр/                                                                                | 4 | 2 | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-18.2-У1             |          |  |  |
| 2.11 | Основы развития координационных способностей /Тема/                                                              | 4 | 0 |                                                     |          |  |  |
| 2.12 | Основы развития координационных способностей /Лек/                                                               | 4 | 2 | ОПК-1.4-31                                          |          |  |  |
| 2.13 | Основы развития координационных способностей /Пр/                                                                | 4 | 2 | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-18.2-У1             |          |  |  |
| 2.14 | Основы развития координационных способностей /Ср/                                                                | 4 | 4 | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-18.2-У1             |          |  |  |
| 2.15 | Теоретические и методические основы физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях /Тема/ | 4 | 0 |                                                     |          |  |  |
| 2.16 | Теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов /Лек/         | 4 | 2 | ПК-1.1-31                                           | Л1.2     |  |  |
| 2.17 | Теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста /Пр/                       | 4 | 2 | ПК-1.1-У1<br>ПК-1.3-31                              | Л1.2     |  |  |
| 2.18 | Теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов /Ср/          | 4 | 2 | ПК-1.1-У1<br>ПК-1.3-31                              | Л1.2Л2.1 |  |  |
| 2.19 | Теоретические и методические основы физического воспитания обучающихся школьного возраста /Пр/                   | 4 | 2 | ПК-1.1-31<br>ПК-1.1-У1<br>ПК-1.3-31                 | Л1.2     |  |  |
| 2.20 | Планирование занятий физическими упражнениями /Тема/                                                             | 4 | 0 |                                                     |          |  |  |
| 2.21 | Планирование занятий физическими упражнениями /Лек/                                                              | 4 | 2 | ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-1.5-У1<br>ПК-1.1-В1 | Л1.2     |  |  |
| 2.22 | Планирование занятий физическими упражнениями /Пр/                                                               | 4 | 4 | ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-В1<br>ПК-1.1-В1               | Л1.2     |  |  |
| 2.23 | Планирование занятий физическими упражнениями /Ср/                                                               | 4 | 4 | ПК-1.1-В1                                           | Л1.2Л2.1 |  |  |
| 2.24 | Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Тема/                                                      | 4 | 0 |                                                     |          |  |  |
| 2.25 | Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Лек/                                                       | 4 | 2 | ОПК-18.1-31<br>ОПК-18.1-У1                          | Л1.2     |  |  |
| 2.26 | Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Пр/                                                        | 4 | 4 | ОПК-18.1-31<br>ОПК-18.1-У1                          | Л1.2     |  |  |
| 2.27 | Контроль в процессе занятий физическими упражнениями /Ср/                                                        | 4 | 2 | ОПК-18.1-31<br>ОПК-18.1-У1<br>ОПК-18.1-В1           | Л2.1     |  |  |

|      |                                                                                         |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |  |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--|
| 2.28 | Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Тема/ | 4 | 0  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |  |  |
| 2.29 | Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Лек/  | 4 | 2  | ПК-1.1-31                                                                                                                                                                                                                                                | Л1.2             |  |  |
| 2.30 | Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Пр/   | 4 | 2  | ПК-1.1-31                                                                                                                                                                                                                                                | Л1.2             |  |  |
| 2.31 | Теоретические и методические основы физического воспитания студенческой молодежи /Ср/   | 4 | 2  | ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-В1<br>ОПК-18.2-У1                                                                                                                                                                                                                | Л2.1             |  |  |
| 2.32 | Физическая культура лиц зрелого и пожилого возраста /Тема/                              | 4 | 0  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |  |  |
| 2.33 | Физическая культура лиц зрелого и пожилого возраста /Лек/                               | 4 | 2  | ОПК-18.2-31                                                                                                                                                                                                                                              |                  |  |  |
| 2.34 | Физическая культура в период трудовой деятельности /Пр/                                 | 4 | 2  | ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-У1                                                                                                                                                                                                                               |                  |  |  |
| 2.35 | Физическая культура в период трудовой деятельности /Ср/                                 | 4 | 2  | ОПК-18.2-У1                                                                                                                                                                                                                                              |                  |  |  |
| 2.36 | Физическая культура лиц пожилого возраста /Пр/                                          | 4 | 2  | ОПК-18.2-У1                                                                                                                                                                                                                                              |                  |  |  |
| 2.37 | Физическая культура личности /Тема/                                                     | 4 | 0  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |  |  |
| 2.38 | Физическая культура личности /Пр/                                                       | 4 | 2  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1                                                                                                                                                                                                                                 | Л1.1 Л1.2        |  |  |
| 2.39 | Физическая культура личности /Ср/                                                       | 4 | 2  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1                                                                                                                                                                                                                                 | Л1.1 Л1.2        |  |  |
| 2.40 | Экзамен /Тема/                                                                          | 4 | 0  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |  |  |
| 2.41 | Экзамен /Экзамен/                                                                       | 4 | 36 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-18.1-31<br>ОПК-18.1-У1<br>ОПК-18.1-В1<br>ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-В1<br>ОПК-18.2-У1<br>ПК-1.1-31<br>ПК-1.1-У1<br>ПК-1.1-В1<br>ПК-1.3-31<br>ПК-1.3-У1<br>ПК-1.3-В1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации

1. Дисциплина «Теория и методика физической культуры». Периоды развития данной дисциплины; отечественные

концепции в области физического воспитания.

2. Характеристика базовых понятий дисциплины «Теория и методика физической культуры» («физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическая культура личности», «спортивная культура», «спорт»); их значение в практике физкультурно-спортивной деятельности.

3. Характеристика цели и задач физического воспитания. Примеры задач образовательной направленности для обучающихся младшего школьного возраста.

4. Характеристика общих и специфических функций физической культуры, их роль для различных возрастных групп населения.

5. Характеристика основных компонентов и форм физической культуры. Причины происхождения разновидностей физической культуры.

6. Основные ценности физической культуры. Примеры зависимости показателей физического совершенства от ценностей физической культуры.

7. Система физического воспитания. Характеристика мировоззренческих, программно-нормативных, теоретико-методических и организационных основ системы физического воспитания.

8. Общие социально педагогические принципы физического воспитания. Примеры применения данных принципов во время урока физической культуры.

9. Принципы методической направленности. Примеры применения данных принципов во время урока физической культуры.

10. Принципы специфической направленности. Примеры применения данных принципов во время урока физической культуры.

11. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Классификация физических упражнений. Форма и содержание физических упражнений.

12. Естественные факторы внешней среды и гигиенические факторы. Примеры формирования физического совершенства вспомогательными средствами.

13. Нагрузка при выполнении физических упражнений, количественно-качественные критерии оптимальной нагрузки. Способы дозирования физической нагрузки.

14. Характеристика методов обучения движениям. Особенности их применения на разных этапах изучения нового материала.

15. Характеристика методов словесного и наглядного воздействия в процессе физического воспитания, их значение и особенности использования на уроке физической культуры.

16. Методы строго регламентированного физического упражнения, направленные на развитие двигательных способностей. Примеры их применения на уроке физической культуры.

17. Отечественные и зарубежные теории построения движений. Закономерности формирования двигательного навыка.

18. Общее понятие о технике двигательных действий, состав движений (основа техники, главное звено, детали техники).

19. Характеристика начального этапа овладения двигательным действием: задачи, средства, определяющие черты методики.

20. Характеристика этапа «углубленного разучивания двигательного действия»: задачи, средства, определяющие черты методики.

21. Характеристика третьего этапа обучения двигательному действию: задачи, средства, определяющие черты методики.

22. Средства и методы развития собственно силового компонента силовых способностей. Способы оценивания силы на уроке физической культуры (абсолютные и относительные показатели).

23. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей. Способы оценивания на уроке физической культуры.

24. Средства и методы развития общей выносливости. Способы оценивания (прямой, косвенный).

25. Средства и методы развития специальной выносливости. Способы оценивания компонентов специальной выносливости.

26. Средства и методы развития скоростных способностей. Способы оценивания элементарных форм на уроке физической культуры.

27. Общие черты и различия в методиках развития быстроты простой и сложной двигательной реакции.

28. «Скоростной барьер». Методические подходы и приемы его устранения.

29. Факторы, средства и методы развития гибкости. Способы повышения подвижности средствами урока физической культуры.

30. Дефицит активной гибкости. Способы оценивания общей гибкости, подвижности в суставах.

31. Двигательно-координационные способности. Ловкость и особенности ее развития. Способы оценивания компонентов двигательного-координационных способностей на уроке физической культуры.

32. Структура координационных способностей по В.Н. Платонову. Средства развития каждого компонента координационных способностей.

33. Закономерности изменчивости двигательных способностей. Сенситивные периоды в аспекте развития двигательных способностей.

34. Задачи, средства и формы физического воспитания в дошкольном возрасте.

35. Задачи, средства физического воспитания в период младшего школьного возраста. Характеристика метапредметных образовательных результатов детей 1-4 классов.

36. Возрастные особенности учащихся школьного возраста. Учет данных особенностей на уроках физической культуры.

37. Задачи, средства физического воспитания обучающихся 5-9 классов. Характеристика метапредметных образовательных результатов школьников 5-9 классов.

38. Задачи, средства физического воспитания обучающихся 10-11 классов. Характеристика предметных образовательных результатов школьников 10-11 классов.

40. Структура рабочей программы дисциплины «Физическая культура». Этапы ее разработки.

42. Требования, предъявляемые к процессу планирования и примеры их применения в практике разработки документов планирования.
43. Общий план работы школы по физическому воспитанию. Основные направления планирования и характеристика мероприятий физкультурно -оздоровительной и спортивной направленностей.
44. Последовательность действий при разработке годового плана-графика изучения физической культуры для учащихся. В чем отличие планирования при двухразовых или трехразовых уроках в неделю.
45. Виды тематического планирования физического воспитания школьников. Последовательность действий при разработке тематического (четвертного) плана изучения физической культуры.
46. Как формулируются задачи урока? Сформулируйте образовательные (воспитательные, оздоровительные) задачи.
47. Виды краткосрочного планирования. Последовательность действий при разработке технологической карты урока.
48. Последовательность действий при разработке перспективного плана тренировочных занятий избранным видом спорта. Роль федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта в разработке планов занятия.
49. Учет и контроль в физическом воспитании. Комплексный контроль физического состояния занимающихся.
50. Задачи, методы предварительного комплексного контроля. Привести пример диагностической процедуры.
51. Задачи, методы оперативного комплексного контроля. Привести пример диагностической процедуры.
52. Задачи, методы текущего комплексного контроля. Привести пример диагностической процедуры.
53. Требования к тестовым заданиям, определяющих физическую подготовленность.
54. Самоконтроль в физическом и спортивном воспитании. Объективные и субъективные показатели состояния занимающихся. Дневник самоконтроля.
55. Общая характеристика форм физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Внеурочная деятельность по предмету «Физическая культура».
56. Урок физической культуры. Требования к проведению урока. Типы школьных уроков физической культуры, структура и содержание в зависимости от типа.
57. Спортивно ориентированное физическое воспитание школьников. Принципы и особенности организации занятий.
58. Физкультурно-оздоровительные формы в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы, микросеансы, большие оздоровительные перемены). Содержание комплексов упражнений физкультурной минутки.
59. Организация спортивного мероприятия для школьников (этапы организации). Положение о соревновании и отчетность о его проведении.
60. Общая характеристика форм физического воспитания в средних профессиональных образовательных учреждениях. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
61. Общая организация и основные формы физического воспитания обучающихся высших учебных заведений. Порядок комплектования учебных групп и отделений. Особенности методики физического воспитания студентов основного отделения.
62. Трудовые функции и трудовые действия учителя физической культуры.
64. Схема проведения анализа урочного занятия. Методика оценивания деятельности учителя.
65. Методика проведения хронометражных исследований на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.
66. Методика проведения пульсометрии на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.
67. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
68. Производственная физическая культура. Факторы, определяющие выбор видов и содержания производственной физической культуры.
69. Особенности организации и проведения производственной гимнастики на предприятиях, в организациях.
70. Физическая культура в быту трудящихся. Организация групп здоровья.
71. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью трудящихся, занимающихся производственной физической культурой.
72. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в «пожилом» и «старшем» возрасте

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Фонд оценочных средств

Практические работы по модулю №1

Тема "Координационные способности и ловкость"

Вам необходимо просмотреть видеофайл и по итогам просмотра составить таблицу (см.образец). Условия: используйте упражнения, которые представлены в видеофайле.

Тема "Силовые способности"

Составить план силовой подготовки (2 комплекса по 5 упражнений в каждом) для сдачи нормы на оценку на уроке физической культуры (по выбору):

- ☐ лазание по канату с помощью ног;
- ☐ сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке;

- ☐ подтягивание на перекладине;
- ☐ подъем из виса в упор переворотом.

#### Практическая работа по модулю №2

Составьте годовой план – график по предмету «Физическая культура» на 3 урока в неделю  
Последовательность действий.

1. Прочитайте темы 12-13 учебного пособия Фонарев Д.В. Теоретико-методические аспекты физического воспитания и физической культуры (часть 2): учебное пособие / Д.В. Фонарев. – Казань: ООО «Олитех», 2020. – 148 с.
2. Прочитайте Федеральную программу по предмету "Физическая культура", чтобы узнать какие виды программы изучают школьники указанного для вас класса (класс определяется преподавателем).
3. Познакомиться с последовательностью действий учителя при разработке плана
3. Составить план – график в печатном виде до указанной даты с указанием в нем разделов программы и количества часов.

#### Тесты по модулям 1-2

В какой период была разработана теория физического образования П.Ф. Лесгафта?

1. в первой половине 19 века;
2. в первой половине 20 века;
3. во второй половине 20 века;
4. во второй половине 19 века.

Организация занятий ФСД, социально-психологическое воздействие, регламент занятий относятся .....:

1. мобилизационным ценностям;
2. интенционным ценностям;
3. ценностям педагогической технологии;
4. ценностям двигательного характера.

К интенционным ценностям физической культуры относятся...

1. интеллектуальный потенциал физической культуры личности;
2. мотивы, потребности, желания заниматься;
3. методические умения и навыки организации физкультурно-спортивной деятельности;
4. умения и навыки, физическая подготовленность, работоспособность, здоровье человека

Уровень физического развития человека, включающий совокупность показателей его здоровья, физических и психических качеств и способностей, сложившихся на тот или иной период жизни - это...

1. физическая подготовленность;
2. физическое развитие;
3. физическое состояние;
4. физическое совершенство.

Как называется процесс воспитания физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности) и овладения жизненно важными движениями?

1. физическая подготовка;
2. физическое воспитание;
3. физкультурное воспитание;
4. физическое образование

Уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков - это...

1. физическое состояние;
2. здоровье;
3. физическая подготовленность;
4. физкультурная образованность

Как называется вид ФК, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий

1. физическая рекреация;
2. двигательная реабилитация;
3. адаптивная физическая культура;
4. кондиционная ФК (тренировка).

Показатели телосложения, показатели (критерии) здоровья, показатели развития физических качеств это показатели....

1. физического совершенства;
2. физического развития;
3. здоровья;
4. физического состояния.

Какая из задач относится к общепедагогическим (воспитательным)?

1. оптимальное развитие физических качеств;
2. коррекция телосложения;
3. рациональное формирование двигательных умений и навыков и доведение их до необходимого совершенства;
4. развитие интеллекта.

Сколько условно этапов выделяют в теории и методике обучения двигательному действию?

1. один;
2. два;
3. три;
4. четыре.

Наиболее важные положения, которые позволяют эффективно достигнуть поставленную цель - это...

1. задачи;
2. средства;
3. методы;
4. принципы.

Какой из принципов относится к общесоциальным?

1. сознательности и активности;
2. непрерывности;
3. взаимосвязи с трудовой и оборонной деятельностью;
4. доступности и индивидуализации.

Повторяющаяся последовательность занятий, в которой отдельные занятия и целые серии их чередуются. К какому принципу это относится...

1. систематичности и последовательности;
2. постепенно нарастающего воздействия;
3. непрерывности;
4. цикличности построения системы занятий.

К специфическим принципам относятся...

1. принцип всесторонней физической подготовки;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса «физическое воспитание»;
4. принцип систематичности и последовательности.

Последовательное решение все более сложных задач, планомерное повышение двигательной активности, увеличение объема и интенсивности нагрузок (как факторов оптимизации индивидуального физического развития, повышение тренированности) это принцип...

1. систематичного чередования нагрузок и отдыха;
2. систематичности и последовательности;
3. цикличности построения системы занятий;
4. постепенно нарастающего воздействия.

Основным средством физического воспитания являются...

1. физический труд;

2. физические упражнения;
3. гигиенические факторы;
4. оздоровительные силы природы.

По какому признаку классифицируются следующие физические упражнения (скоростно-силовые, на выносливость, на координацию, комплексное проявление физических качеств)?

1. по признаку мышечной деятельности;
2. по анатомическому признаку;
3. по физиологическому признаку;
4. по структуре движения

К специфическим функциям ФК относятся...

1. функция физического воспитания;
2. оздоровительно-рекреативная функция;
3. соревновательно-достиженческая функция;
4. все выше перечисленные

Под техникой физических упражнений понимают...

1. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
2. способы выполнения двигательного, оставляющее эстетически благоприятное впечатление;
3. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
4. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1. методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. методы общей и специальной физической подготовки;
3. игровой и соревновательный методы;
4. специфические и общепедагогические методы.

Весь процесс обучения любому двигательному действию (по Н.А.Бернштейну) включает в себя:

1. два этапа;
2. четыре этапа;
3. три этапа;
4. пять этапов.

В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

1. в подготовительной части занятия;
2. в начале основной части занятия;
3. в середине основной части занятия;
4. в конце основной части занятия;
5. в заключительной части занятия.

Этап "совершенствования двигательного действия" продолжается:

1. от 3 до 5 месяцев;
2. 1 год;
3. на усмотрение учителя;
4. на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

Условием формирования положительного переноса двигательного навыка является....

1. синонимичность изучаемого двигательного действия с предыдущим;
2. антогоничность изучаемого двигательного действия по структуре с предыдущим;
3. длительное закрепление техники двигательного действия;
4. длительное время применение метода расчленено конструктивного упражнения.

К объективным показателям доступности нагрузки не относится....

1. показатели здоровья;
2. МПК;

3. ЖЕЛ;
4. самочувствие.

Что не относится к основным средствам оперативного управления деятельности занимающегося на занятиях?

1. команды;
2. распоряжения;
3. указания;
4. инструктирование.

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается.....

- 1 необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к внешним воздействиям;
- 2 необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, быстротой выполнения, нестабильностью итогов, неустойчивостью к внешним воздействиям;
- 3 необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, невысокой быстротой, но стабильностью итогов;
- 4 необходимостью подробного сознательного контроля над действием во всех ООТ, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, устойчивостью к внешним воздействиям.

Нагрузка физических упражнений характеризуется...

1. величиной их воздействия на организм;
2. подготовленностью занимающихся, их возрастом, самочувствием во время занятий;
3. временем и количеством повторений двигательных действий;
4. напряжением определенных мышечных групп.

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений?

1. 120 - 130 уд. в мин.
2. 130 - 140 уд. в мин.
3. 140 - 150 уд. в мин.
4. свыше 150 уд. в мин

Скоростные способности в отличие от других физических качеств .....(продолжите мысль)

1. Менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер.
2. Поддаются развитию в любом возрасте.
3. Менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер - от мамы к сыну, от папы к дочери.
4. Поддаются развитию в зрелом возрасте.

Укажите элементарные формы проявления быстроты

1. Быстрота простой и сложной двигательной реакции.
2. Быстрота простой и сложной двигательной реакции; быстрота торможения.
3. Скорость одиночного движения; скорость целостного двигательного действия; частота движений. (темп движения).
4. Быстрота простой и сложной двигательной реакции.; быстрота торможения; скорость одиночного движения.; частота движений. (темп движения).

Быстрота двигательной реакции это.....(продолжите)

1. Латентное время + моторное время.
2. Латентное время.
3. Моторное время.
4. Анализ сигнала

Возможно ли развивать латентное время простой реакции ?

1. Да, при соответствующей тренировке.
2. Нет.
3. Можно только в школьном возрасте.
4. Можно только в зрелом возрасте

Время реагирования на сигнал у здорового человека не превышает.....

1. 0,1 с.;

2. 0,3;
3. 1 с.;
4. 0,03 с.

Темп движения - это ?

1. количество шагов при пробегании дистанции 100 м;
2. количество беговых шагов за определенное время;
3. количество беговых шагов за 1 с;
4. реакция на сигнал.

Благоприятным периодом в развитии скоростных способностей является один из предложенных ниже

1. от 7 до 13 лет;
2. от 7 до 11 лет;
3. от 7 до 9 лет;
4. от 9 до 13 лет.

За счет каких факторов возможен положительный результат в фазе отталкивания бега на 30 метров ?

1. силы мышц разгибателей голени;
2. силы мышц сгибателей бедра;
3. силы мышц разгибателей бедра;
4. силы мышц плеча.

Физические качества - это:....

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
4. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

Двигательные способности - это:....

1. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
2. физические качества, присущие человеку;
3. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
4. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:....

1. повторный максимум;
2. силовой индекс;
3. весо - силовой показатель;
4. объем силовой нагрузки.

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется....

1. скоростным индексом;
2. скоростной выносливостью;
3. абсолютным запасом скорости;
4. коэффициентом проявления скоростных способностей.

Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному времени протекания реакции ?

1. скорость одиночного движения;
2. частота движений;
3. быстрота двигательной реакции;
4. ускорение.

Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется....

1. специальной выносливостью;
2. аэробной выносливостью;
3. анаэробной выносливостью;
4. анаэробно - аэробной выносливостью.

Что такое "стретчинг"?

1. морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
2. система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
3. гибкость, проявляемая в движениях;
4. мышечная напряженность.

Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

1. можно, потому что с утомлением возникает необходимость более экономного выполнения движений;

2. можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
3. можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность сенсорных систем;
4. нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Практические работы  
Самостоятельная работа  
Тестовая работа

#### 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 | Фонарев Д. В.       | Теоретико-методические аспекты физического воспитания и физической культуры (часть 1): Учебное пособие  | Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2019 |
| Л1.2 | Фонарев Д. В.       | Теоретико - методические аспекты физического воспитания и физической культуры. Часть 2: Учебное пособие | Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020 |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                               | Заглавие                                                                               | Издательство, год |
|------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Л2.1 | Борисова В. В.,<br>Руднева Л. В., Титова<br>А. В. | Теория и методика физической культуры: Творческие задания: учебно-методическое пособие | Тула: ТГПИУ, 2021 |

#### 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. eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> (дата обращения 07.03.2025). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.                        |
| 6.3.2.2  | 2. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011 – . – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный. |
| 6.3.2.3  | 3. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: <a href="http://minsport.tatarstan.ru">http://minsport.tatarstan.ru</a> (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.                                                                    |
| 6.3.2.4  | 4. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань – . – URL: <a href="http://minmol.tatarstan.ru">http://minmol.tatarstan.ru</a> (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.                                                             |
| 6.3.2.5  | 5. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008 – URL: <a href="http://minstm.gov.ru">http://minstm.gov.ru</a> (дата обращения: 08.03.2022). – Текст: электронный                                                                                   |
| 6.3.2.6  | 6. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013 – . – URL: <a href="https://www.sportacadem.ru">https://www.sportacadem.ru</a> (дата обращения 08.03.2025). – Текст электронный.              |
| 6.3.2.7  | 7. Российское образование: федеральный портал. – Москва, 2005.– . – <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> (дата обращения: 08.03.2025). – Текст: электронный.                                                                                 |
| 6.3.2.8  | 8. Справочно-правовая система Консультант+ : сайт. – Москва, 1992 – . – URL: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> (дата обращения 05.03.2025). – Текст: электронный.                                                                 |
| 6.3.2.9  | 9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Москва, 2001. – . – URL: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> (дата обращения 05.03.2025). Текст: электронный.                                                   |
| 6.3.2.10 | 10. Юрайт: Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – . – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> (дата обращения: 08.03.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.               |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.11 | 11. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: <a href="http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe">http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe</a> (дата обращения 11.02.2025). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ. |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | <p>1. Аудитория для проведения занятий.</p> <p>2. Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;</li> <li>- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.</li> <li>- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.</li> </ul> |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

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

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

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю.

Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.

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

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 25 вопросов и ситуационных задач.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом практического занятия происходит в дни проведения консультации преподавателя со студентом.

Изучения студентом материалов, размещенных преподавателем в ЭИОС проводится самостоятельно.

Выполнение студентом учебных заданий проводится согласно приложенной к заданию инструкции и в установленный период.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Подготовка студента к промежуточной аттестации проводится по вопросам, представленным в ЭИОС



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



## Рабочая программа дисциплины Теория спорта

|                         |                                                                                                                                                                |                                          |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра теории и методики физической культуры и спорта                                                                                                         |                                          |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                          |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |                                          |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |                                          |  |
| Общая трудоемкость      | 3 ЗЕТ                                                                                                                                                          |                                          |  |
| Часов по учебному плану | 108                                                                                                                                                            | Виды контроля в семестрах:<br>экзамены 6 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                          |  |
| аудиторные занятия      | 52                                                                                                                                                             |                                          |  |
| самостоятельная работа  | 20                                                                                                                                                             |                                          |  |
| часов на контроль       | 36                                                                                                                                                             |                                          |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>, <Семестр<br>на курсе>) | 6 (3.2) |     | Итого |     |
|--------------------------------------------|---------|-----|-------|-----|
| Неделя                                     | 13 3/6  |     |       |     |
| Вид занятий                                | уп      | рп  | уп    | рп  |
| Лекции                                     | 24      | 24  | 24    | 24  |
| Практические                               | 36      | 36  | 36    | 36  |
| Итого ауд.                                 | 60      | 60  | 60    | 60  |
| Контактная работа                          | 60      | 60  | 60    | 60  |
| Сам. работа                                | 12      | 12  | 12    | 12  |
| Часы на контроль                           | 36      | 36  | 36    | 36  |
| Итого                                      | 108     | 108 | 108   | 108 |

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Мугалимова Надежда Николаевна; д.п.н., Проф., Зотова Фируза Рахматуловна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугалимова Н.Н.



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | сформировать у будущих бакалавров целостное понимание закономерностей спортивной деятельности, тенденций формирования теории и технологии спорта, современной проблематики спорта, концептуальных положений, составляющих содержание теоретико-методических основ избранных видов спорта; дать научно-практические знания для эффективного планирования тренировок |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                   |                                                                                                                       |      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Цикл (раздел) ОП: |                                                                                                                       | Б1.О |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |      |
| 2.1.1             | Теория и методика физической культуры                                                                                 |      |
| 2.1.2             | Гимнастика                                                                                                            |      |
| 2.1.3             | Легкая атлетика                                                                                                       |      |
| 2.1.4             | Плавание                                                                                                              |      |
| 2.1.5             | Спортивные и подвижные игры                                                                                           |      |
| 2.1.6             | Лыжная подготовка                                                                                                     |      |
| 2.1.7             | Производственная практика: педагогическая                                                                             |      |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 2.2.1             | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы                                              |      |
| 2.2.2             | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена                                                                  |      |
| 2.2.3             | Плавание                                                                                                              |      |
| 2.2.4             | Производственная практика: преддипломная                                                                              |      |

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>                                                                                                                                                                                                        |  |
| ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Знать:<br>программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Уметь:<br>планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Владеть:<br>планированием образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта |  |
| ОПК-1.5:Демонстрирует особенности планирования в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Знать:<br>особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Уметь:<br>планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Владеть:<br>опытом составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований                                                                                                                                                                                                                              |  |
| ОПК-1.6:Реализует цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Знать:<br>программу спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

**Уметь:**  
обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

**Владеть:**  
планированием образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

**ОПК-2: Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

ОПК-2.1:Применяет методики спортивной ориентации спортсменов и обучающихся

**Знать:**  
цели отбора: отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта и для дальнейшего спортивного совершенствования в нем; отбор кандидатов в сборные команды (юношеские, молодежные, взрослые); отбор для участия в соревнованиях: предолимпийский отбор – направлен на комплектование ближайшего олимпийского резерва; олимпийский – на комплектование сборной команды для участия в ответственных международных соревнованиях

**Уметь:**  
выбирать методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся

**ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**Знать:**  
- сенситивные периоды развития физических качеств  
- систему подготовки спортсменов по виду спорта;  
- систему спортивных соревнований по виду спорта

**Уметь:**  
- использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта  
- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе

**ОПК-12: Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки**

ОПК-12.1:Оценивает тренировочный и педагогический процесс спортсменов и обучающихся

**Уметь:**  
проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении

ОПК-12.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта контроль технической и физической подготовленности, физического развития спортсменов и обучающихся

**Знать:**  
объекты контроля и показатели технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной сторон подготовленности

**Уметь:**  
проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении

ОПК-12.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий спортсменов и обучающихся

**Уметь:**  
проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении

**ОПК-18: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

ОПК-18.2:Осуществляет методическое сопровождение спортивной подготовки

Знать:  
правила разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

Уметь:  
разрабатывать методические и презентационные материалы по темам совершенствованию спортивной подготовки по виду спорта

Владеть:  
опытом разработки методических и презентационных материалов по темам совершенствования спортивной подготовки по виду спорта

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                            | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции             | Литература и эл. ресурсы                              | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------------------|-------------------------------------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Модуль 1 - Общая характеристика системы подготовки спортсмена</b>                       |                |       |                          |                                                       |            |            |
| 1.1         | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Тема/ | 6              | 0     |                          |                                                       |            |            |
| 1.2         | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Лек/  | 6              | 2     | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.6-31 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Э1 |            |            |
| 1.3         | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Пр/   | 6              | 2     | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.6-У1 |                                                       |            |            |
| 1.4         | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития /Ср/   | 6              | 1     | ОПК-1.6-У1<br>ОПК-1.4-У1 |                                                       |            |            |
| 1.5         | Соревнования как основа специфики спорта /Тема/                                                      | 6              | 0     |                          |                                                       |            |            |
| 1.6         | Соревнования как основа специфики спорта /Лек/                                                       | 6              | 2     | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.6-31 |                                                       |            |            |
| 1.7         | Соревнования как основа специфики спорта /Пр/                                                        | 6              | 2     | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.6-У1 |                                                       |            |            |
| 1.8         | Соревнования как основа специфики спорта /Ср/                                                        | 6              | 1     | ОПК-1.4-В1<br>ОПК-1.6-В1 |                                                       |            |            |
| 1.9         | Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Тема/                                            | 6              | 0     |                          |                                                       |            |            |
| 1.10        | Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Лек/                                             | 6              | 4     | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.6-31 |                                                       |            |            |
| 1.11        | Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Пр/                                              | 6              | 4     | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.6-У1 |                                                       |            |            |
| 1.12        | Общая характеристика системы подготовки спортсмена /Ср/                                              | 6              | 2     | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.6-У1 |                                                       |            |            |
| 1.13        | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Тема/  | 6              | 0     |                          |                                                       |            |            |

|      |                                                                                                      |   |   |                                                                                                                                |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1.14 | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Лек/   | 6 | 2 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-4.3-31                                                                          |  |  |  |
| 1.15 | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Пр/    | 6 | 6 | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1                |  |  |  |
| 1.16 | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : физическая подготовка /Ср/    | 6 | 2 | ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.6-31 |  |  |  |
|      | <b>Раздел 2. Модуль 2 - Построение тренировочного процесса</b>                                       |   |   |                                                                                                                                |  |  |  |
| 2.1  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Тема/ | 6 | 0 |                                                                                                                                |  |  |  |
| 2.2  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Лек/  | 6 | 2 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-12.2-31                                                                                        |  |  |  |
| 2.3  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Пр/   | 6 | 1 | ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.6-У1                              |  |  |  |

|      |                                                                                                          |   |   |                                                                                                                                                            |  |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.4  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : техническая подготовка /Ср/       | 6 | 1 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1 |  |  |  |
| 2.5  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Тема/     | 6 | 0 |                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 2.6  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Лек/      | 6 | 2 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-12.2-31                                                                                                                    |  |  |  |
| 2.7  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Пр/       | 6 | 1 | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1                                                           |  |  |  |
| 2.8  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : тактическая подготовка /Ср/       | 6 | 1 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1 |  |  |  |
| 2.9  | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Тема/ | 6 | 0 |                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 2.10 | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Лек/  | 6 | 2 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-12.2-31                                                                                                                    |  |  |  |

|      |                                                                                                        |   |    |                                                                                                                                              |  |  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.11 | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Пр/ | 6 | 2  | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1                                           |  |  |  |
| 2.12 | Основные стороны подготовки спортсмена: содержание и основы методики : психологическая подготовка /Ср/ | 6 | 1  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1 |  |  |  |
| 2.13 | Основы построения спортивной подготовки /Тема/                                                         | 6 | 0  |                                                                                                                                              |  |  |  |
| 2.14 | Основы построения спортивной подготовки /Лек/                                                          | 6 | 2  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-18.2-31                                                                                        |  |  |  |
| 2.15 | Основы построения спортивной подготовки /Пр/                                                           | 6 | 12 | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-1.6-В1<br>ОПК-18.2-У1                                                                          |  |  |  |
| 2.16 | Основы построения спортивной подготовки /Ср/                                                           | 6 | 1  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1<br>ОПК-18.2-У1 |  |  |  |
| 2.17 | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Тема/                         | 6 | 0  |                                                                                                                                              |  |  |  |

|      |                                                                                                                 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.18 | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Лек/                                   | 6 | 4 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-2.1-31<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-18.2-31                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 2.19 | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Пр/                                    | 6 | 4 | ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-2.1-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-18.2-У1<br>ОПК-18.2-В1                                                                                                                                                              |  |  |  |
| 2.20 | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) /Ср/                                    | 6 | 1 | ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-1.6-В1<br>ОПК-2.1-31<br>ОПК-2.1-У1<br>ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-У1<br>ОПК-18.2-В1 |  |  |  |
| 2.21 | Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Тема/ | 6 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
| 2.22 | Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Лек/  | 6 | 2 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-2.1-31<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-18.2-31                                                                                                                                                                                            |  |  |  |

|      |                                                                                                               |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.23 | Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Пр/ | 6 | 2  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-1.6-В1<br>ОПК-2.1-31<br>ОПК-2.1-У1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1<br>ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-У1<br>ОПК-18.2-В1 |  |  |  |
| 2.24 | Технология планирования и контроля как фактор педагогического управления в системе подготовки спортсмена /Ср/ | 6 | 1  | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.5-У1<br>ОПК-1.5-В1<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-1.6-У1<br>ОПК-1.6-В1<br>ОПК-2.1-31<br>ОПК-2.1-У1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-12.1-У1<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-12.2-У1<br>ОПК-12.3-У1<br>ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-У1<br>ОПК-18.2-В1 |  |  |  |
| 2.25 | Экзамен /Экзамен/                                                                                             | 6 | 36 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.5-31<br>ОПК-1.6-31<br>ОПК-2.1-31<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-12.2-31<br>ОПК-18.2-31<br>ОПК-18.2-В1                                                                                                                                                                             |  |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### Модуль 1. Практические работы:

- 1) Изучить методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (на сайте Министерства спорта РФ) и заполнить таблицу «Организационная структура спортивной подготовки».
- 2) Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: максимальной скорости; силы; выносливости; гибкости; координационных способностей; а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.
- 3) Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений.
- 4) Укажите общую тенденцию развития спортивных достижений (по фазам).
- 5) Заполните таблицу "Классификация видов спорта по способу определения результата".
- 6) Составьте положение о соревновании.
- 7) Заполните таблицу «Характеристика основных способов проведения соревнований».
- 8) Заполните таблицу «Средства спортивной тренировки в избранном виде спорта».
- 9) Заполните таблицу «Основные методы спортивной тренировки».

#### Модуль 2. Практические работы:

- 1) Заполните таблицу «Типы мезоциклов».
- 2) Заполните таблицу «Типы микроциклов».
- 3) Заполните таблицу «Стадии и этапы подготовки спортсмена».
- 4) Заполните таблицу «Организация тренировочных воздействий в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта».
- 5) Заполните таблицу (Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи).
- 6) Подготовить письменно медико-биологическую и психолого-педагогическую характеристику избранного вида спорта.
- 7) Заполните таблицу «Комплексный контроль в тренировке спортсменов».
- 8) Перечислите показатели оценки уровня подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

#### Вопросы для промежуточной аттестации (экзамена):

1. Исходные понятия теории спорта: спорт в узком и широком понимании, признаки спорта. Классификация видов спорта по особенностям предмета состязаний и характера двигательной активности.
2. Функции спорта (неспецифические и специфические).
3. Основные направления спортивного движения (массовый спорт и спорт высших достижений).
4. Спортивная тренировка (общая характеристика, цель, задачи и средства).
5. Система спортивной подготовки: понятие, составляющие элементы (система тренировки; система соревнований; система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности).
6. Тенденции развития современного спорта (основные черты).
7. Спортивные достижения и тенденции их развития (факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в современном спорте; тенденции развития спортивных достижений).
8. Спортивные состязания, спортивные соревнования. Функции и классификация соревнований.
9. Основные черты и структура соревновательной деятельности.
10. Формы соревновательных стартов (перманентная структура, локальная структура, смешанная структура).
11. Разновидности соревнований в спорте (собственно-спортивные и субспортивные соревнования).
12. Документы, регламентирующие соревновательную деятельность (виды единого спортивного календаря, положение о соревновании, правила соревнований). Требования, предъявляемые к системе спортивных соревнований.
13. Специфические принципы спортивной тренировки (направленность к максимально возможным достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, единство общей и специальной подготовки).
14. Специфические принципы спортивной тренировки (непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса).
15. Общепедагогические методы (наглядный и словесный), используемые в избранном виде спорта.
16. Практические методы спортивной тренировки (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
17. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка).
18. Физическая подготовка: общая и специальная: задачи, средства и основы методики; значимые показатели физической подготовки различных видов спорта.
19. Скоростные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта.
20. Выносливость: понятие, формы ее проявления, особенности методики воспитания выносливости в избранном виде спорта.
21. Силовые способности: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания силовых способностей в избранном виде спорта.
22. Координационные способности: понятие, формы их проявления, особенности методики воспитания координационных способностей в избранном виде спорта.
23. Гибкость: понятие, формы проявления, особенности методики воспитания гибкости в избранном виде спорта.
24. Психологическая подготовка в спорте: задачи, виды, средства и основы методики. Психологические требования,

предъявляемые к спортсменам в зависимости от вида спорта.

25. Спортивно-техническая подготовка: критерии технического мастерства; задачи, содержание и основы методики технической подготовки в процессе тренировки; стадии и этапы технической подготовки в процессе многолетней подготовки.

26. Тактическая подготовка: задачи, виды; содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена; тактический план; тактические формы ведения соревновательной деятельности; классификация видов спорта в зависимости от типа решения тактических задач.

27. Элементы микроструктуры подготовки спортсмена (типы тренировочных занятий, их характеристика).

28. Характеристика микроциклов, основы построения, типы, состав средств.

29. Характеристика мезоциклов, основы построения, типы, состав средств.

30. Периодизация тренировки, краткая характеристика периодов и этапов (варианты периодизации спортивной тренировки в течение макроцикла).

31. Особенности тренировки в подготовительном периоде (задачи, состав средств, методы).

32. Особенности тренировки в соревновательном периоде (задачи, состав средств, методы).

33. Особенности тренировки в переходном периоде (задачи, используемые средства и методы).

34. Состояние спортивной формы, фазы ее развития, критерии оценивания спортивной формы.

35. Общие требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, требование к спортивной подготовке и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки.

36. Спортивная тренировка как многолетний процесс (факторы, определяющие продолжительность отдельных этапов и структур многолетнего процесса; возрастные зоны в процессе многолетней специализированной подготовки; стадии и этапы многолетней подготовки).

37. Стадия базовой подготовки: этап предварительной спортивной подготовки; этап начальной спортивной специализации (задачи, средства, методы).

38. Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей: этап углубленного спортивного совершенствования; этап спортивного совершенствования; этап высших достижений (задачи, средства, методы).

39. Стадия спортивного долголетия: этап сохранения достижений; этап поддержания тренированности.

Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена.

40. Организационные основы детско-юношеского спорта в России (Центры (клубы) физической культуры и спорта, спортивные школы, УОР, ЦСП).

41. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки (система спортивного отбора; этапы спортивного отбора; критерии спортивного отбора; связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки).

42. Планирование подготовки спортсмена, сущность, этапы, содержание.

43. Моделирование в спорте. Виды моделей.

44. Прогнозирование в спорте, виды (долгосрочное, среднесрочное, краткосрочное).

45. Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием.

46. Морфофункциональные показатели спортсмена как пример кумулятивного эффекта тренировочного процесса.

Ведущие в избранном виде спорта функциональные системы и мышечные группы.

## 5.2. Темы письменных работ

нет

## 5.3. Фонд оценочных средств

### МОДУЛЬ 1.

Вопросы для самостоятельной работы:

- Функции спорта.
- Классификация видов спорта.
- Основные направления спортивного движения, их особенности, тенденции развития.
- Тенденции развития современного спорта.
- Система спортивной подготовки.
- Специфические принципы спортивной тренировки.
- Микроциклы, их типы и особенности.
- Мезоциклы, их типы и особенности.
- Спортивная форма. Критерии оценки спортивной формы.
- Цели и задачи спортивной тренировки.
- Средства и методы спортивной тренировки.
- Ближайший, следовой и кумулятивный тренировочный эффекты.
- Спортивное соревнование и спортивное состязание.
- Функции спортивных соревнований.
- Соревнования как средство подготовки спортсмена.
- Классификация спортивных соревнований.
- Тактика и техника соревновательной деятельности.
- Единый спортивный календарь, сущность, разновидности и требования к нему.
- Индивидуальный календарь состязаний.
- Физическая подготовка спортсмена.

Примерные тестовые вопросы:

Система спортивной подготовки – это:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей;
- б) совокупность технической, тактической и физической подготовки спортсмена;
- в) собственно-соревновательная деятельность для оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности;
- г) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям.

Спорт высших достижений – это:

- а) профессиональная спортивная деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений с целью достижения высоких спортивных результатов;
- в) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных результатов, которые получают общественное признание;
- г) подготовка человека к высоким спортивным результатам, которые предполагают необходимость развития способностей до возможного предела для защиты спортивного престижа страны.

Единый спортивный календарь – это:

- а) документ, регламентирующий соревновательную деятельность спортсменов в течение предстоящего года;
- б) документ, разработанный на основе спортивного календаря с учетом уровня притязаний и квалификации спортсмена, финансовых возможностей;
- в) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием цели и задач, программы состязаний, условий допуска участников, определения и награждения победителей и др.;
- г) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием места проведения, сроков проведения и масштаба соревнований;

Следствием какого принципа спортивной тренировки является непрекращающийся рост мастерства спортсменов и спортивных рекордов?

- а) постепенности и предельности наращивания тренировочных нагрузок;
- б) избирательной направленности и единства различных сторон подготовки;
- в) направленности к высшим достижениям, углубленная специализация;
- г) непрерывности спортивной тренировки.

Целостные двигательные действия и их совокупности, которые служат средством ведения соревновательной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта – это...

- а) специально-подготовительные упражнения;
- б) соревновательные упражнения;
- в) собственно тренировочные упражнения;
- г) общеподготовительные упражнения.

Субспортивные соревнования – это:

- а) соревнования, требующие максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- б) соревнования, имеющие официальный статус, включенные в единый спортивный календарь, организуемые по официальному положению и правилам соревнований;
- в) соревнования, частично имеющие официальный статус;
- г) соревнования, решающие задачу совершенствования технико-тактической и психической подготовленности, приобретения соревновательного опыта.

Характерные черты соревновательной деятельности:

- а) результативность, конкуренция, конфликтность действий соревнующихся;
- б) конфликтность действий соревнующихся, взаимная рефлексивность взаимодействия, вероятностный характер развертывания деятельности;
- в) тактический план действий спортсмена, демонстрация и оценка действий спортсмена, судейство;
- г) конкуренция, взаимная рефлексивность взаимодействия, противоборство, спортивная подготовка.

Соревновательная деятельность спортсмена – это:

- а) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям;
- б) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных достижений;
- в) совокупность действий спортсменов в процессе состязаний, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации;
- г) совокупность методических основ, организационных форм и условий соревновательно-тренировочного процесса.

Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- б) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

## МОДУЛЬ 2.

Вопросы для самостоятельной работы:

- Периодизация тренировочного процесса.
- Спортивная форма и фазы ее развития.
- Подготовительный период – задачи, используемые средства и методы, объемы тренировочной работы.
- Соревновательный период – задачи, используемые средства и методы, объемы тренировочной работы.
- Переходный период – задачи, используемые средства и методы, объемы тренировочной работы.
- Возрастные зоны демонстрации высоких спортивных результатов.
- Прогнозирование в спорте, основные направления.
- Виды моделей в спорте.
- Планирование в спорте: оперативное, текущее, перспективное.
- Контроль в спорте. Виды контроля. Комплексный контроль в спорте.
- Техническая подготовка спортсмена.
- Тактическая подготовка спортсмена.
- Психологическая подготовка спортсмена.
- Основные задачи, средства и методы тренировки на этапе предварительной подготовки.
- Особенности организации тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
- Основные задачи, средства и методы тренировки на этапе углубленной специализации.
- Основные задачи, средства и методы тренировки на этапе спортивного совершенствования.
- Особенности организации тренировочного процесса на этапе сохранения достижений.

Учебно-исследовательский проект:

Учебно-исследовательская работа выполняется на листе миллиметровой бумаги 60\*40 см в следующей последовательности:

1. В тетради начертить таблицу по схеме:

Показатели Эталонные Исходные %

Морфофункциональные

Спец. физ. подготовка

Соревновательные

2. Записать эталонные показатели (лучшего спортсмена, нормативные).

3. Записать исходные показатели.

4. Вычислить разницу эталонных и личных показателей и определить %.

5. На листе миллиметровой бумаги слева отступить 11 см и провести вертикальную линию через лист. Вверху над выделенной полосой написать заглавие «Модельные характеристики спортсмена». Ниже – построить 3 ромба с диагоналями 100 мм (через 30 мм).

6. Графическое построение моделей: на диагоналях квадратов откладываются вычисленные значения процентов, имея в виду, что ромб отражает эталонную модель, принятую за 100%. Масштаб построения – 1 мм = 2%. Отложенные точки соединить линиями. Разницу заштриховать.

7. В углах квадратов проставить наименование показателей и абсолютное значение.

8. Определить цель, задачи тренировки на 20\_\_ - 20\_\_ г.г. исходя из модельных характеристик поставленной цели.

9. Дать краткую характеристику спортсмена: возраст, стаж занятий, сильные и слабые стороны спортсмена, уровень результатов прошлых лет.

10. Изготовление чертежа.

Месяц 20 мм

Соревнования 20 мм

Периоды 10 мм

Этапы 10 мм

МэЦ 20 мм

МкЦ 40 мм

Контроль 10 мм

11. По исходным и эталонным характеристикам определить наиболее важные стороны тренировочного процесса на предстоящий годичный цикл (физическая подготовка, совершенствование техники, тактическая подготовка, психологическая подготовка).

12. Определить направленность мезоциклов и нанести их на план (2-6 недель).

Подготовительный период:

- втягивающее-подготовительный (постепенное повышение объема и некоторое повышение интенсивности);
- базовые (большой объем, высокая интенсивность);
- контрольно-подготовительный (сочетание тренировочной работы с участием в прикидках, контрольных соревнованиях по ОФП, СФП и в основном виде).

Соревновательный период:

- базовый;
- предсоревновательный (некоторое снижение объема, возрастание интенсивности);
- соревновательный (непосредственная подготовка и участие в соревнованиях);
- восстановительно-поддерживающий (переключение с основных упражнений, «маятник», возрастание объема).

Переходный период:

- восстановительно-поддерживающий (снижение интенсивности и объема, переключение на ОФП);
- восстановительно-подготовительный.

12. Наметить и поставить в графе «МкЦ» объемы тренировочной работы в часах в неделю для каждого мезоцикла с учетом основного направления тренировочного процесса: количество тренировочных дней в неделю, количество занятий, количество часов, дней соревнований.
  13. Определить единицы измерения общего объема тренировочной работы и объема высокоинтенсивной работы (количество, метраж, километраж, тоннаж, время).
  14. Определить единицы измерения объема специфических и неспецифических средств тренировки (количество, часы, километраж, тоннаж).
  15. Нанести в определенном масштабе шкалы измерения на вертикальные оси для графиков нагрузки:
    - верхнее поле – для графиков общего объема высокой интенсивности;
    - нижнее поле – для графиков объема специфических и неспецифических средств тренировки.
- Примечание: при различных единицах измерения можно начертить дополнительную вертикальную ось с правой стороны.
16. Спланировать величины недельных объемов соответствующих видов тренировочной работы и проставить через каждый сантиметр по горизонтали точки на поле графика.
  17. Соединяя соответствующие точки линиями (сплошной и штриховой или разного цвета), построить графики работы. Обязательно указать значение каждой линии.
  18. Проверить соотношение кривых на графиках и их соответствие мезоциклам, микроциклам и соревнованиям.
  19. Защита учебно-исследовательской работы.

Примерные тестовые вопросы:

Макроцикл – это:

- а) тренировочный цикл, характеризующийся невысокой суммарной нагрузкой и направленный на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе;
- б) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий ряд периодов, этапов, мезоциклов;
- г) тренировочный цикл, характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью.

Подготовительный период направлен на:

- а) восстановление физического и психического потенциала, подготовку к очередному макроциклу;
- б) обеспечение интегральной подготовки и участия в соревнованиях;
- в) создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности;
- г) обеспечение психоэмоциональной устойчивости и восстановление спортсмена.

Что понимается под спортивным отбором?

- а) система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта;
- б) комплекс организационно-методических мероприятий, конечной целью которых является заблаговременное распознавание повышенной индивидуальной предрасположенности, позволяющей наметить наиболее предпочтительное направление специализации конкретного юного спортсмена (спортивной одаренности) или отсутствия таковой (в последнем случае ему рекомендуется ограничиться занятиями, так называемым массовым спортом);
- в) процесс определения специализации в определенном виде спорта;
- г) длинный многоступенчатый процесс, направленный на определение таланта к спортивной деятельности.

Какому этапу многолетней подготовки спортсмена соответствуют задачи: совершенствование техники, тактики избранного вида спорта и специальных физических качеств; повышение уровня подготовленности; накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта; достижение максимальных результатов:

- а) этап спортивной специализации;
- б) этап углубленной специализации;
- в) этап совершенствования спортивного мастерства;
- г) этап сохранения достижений.

Многолетняя спортивная подготовка в Российской Федерации осуществляется в следующих учреждениях:

- а) ДЮСШ, УОР, МОК;
- б) ДЮКФП, СШ (СШОР), УОР, ЦСП;
- в) ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ;
- г) ДЮКФП, СДЮСШОР, УОР, ЦСП.

В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- а) оперативный;
- б) текущий;
- в) итоговый;
- г) ближайший.

Выделяют следующие виды контроля и учета в системе спортивной подготовки:

- а) перспективный, текущий, оперативный;
- б) предварительный, оперативный, текущий, итоговый;
- в) углубленный, оперативный, соревновательный;
- г) педагогический, социально-педагогический, медико-биологический.

К документам контроля и учета в системе подготовки спортсмена относятся:

- а) учебный план, учебная программа, годичный план подготовки;
- б) план-график годичного цикла тренировки, индивидуальный план подготовки, учебная программа;
- в) рабочий план, план подготовки к соревнованиям, многолетний план подготовки, учетные карточки;

г) журнал, медицинские карточки, дневник педагога.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- а) спортивно-оздоровительный этап, учебно-тренировочный этап, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования;
- б) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;
- в) спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;
- г) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап сохранения достижений.

Различают следующие виды планирования системы спортивной тренировки:

- а) перспективное, текущее, оперативное;
- б) перспективное, годичное, избирательное;
- в) текущее, оперативное, соревновательное;
- г) этапное, текущее, оперативное.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

- практические работы
- вопросы для самостоятельной работы
- тестовые вопросы
- УИРС (учебно-исследовательская работа студента)
- вопросы для промежуточной аттестации (экзамена)

#### 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 | Платонов В. Н.                     | Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена           | Москва: Спорт-Человек, 2019      |
| Л1.2 | Зотова Ф. Р.,<br>Мугаллимова Н. Н. | Методологические основы теории спорта: учебно-методическое пособие | Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2018 |
| Л1.3 | Матвеев Л. П.                      | Общая теория спорта и ее прикладные аспекты                        | Москва: Спорт-Человек, 2020      |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                   | Заглавие                                                                                                   | Издательство, год                      |
|------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Л2.1 | Семёнова Г. И.,<br>Еркомайшвили И. В. | Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов                                                   | Москва: Юрайт, 2022                    |
| Л2.2 | Шиндина И. В.,<br>Шуняева Е. А.       | Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие                                            | Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015 |
| Л2.3 | Джаубаев Ю. А.                        | Теория спортивной тренировки: учебное пособие                                                              | Карачаевск: КЧГУ, 2010                 |
| Л2.4 | Маслова И. Н.                         | Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена: словарь терминов: самоучитель                      | Воронеж: ВГАС, 2021                    |
| Л2.5 | Гимазов Р. М.                         | Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов | Санкт-Петербург: Лань, 2024            |

#### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

|    |                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Лань : электронно-библиотечная система – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                                                                                    |
| Э2 | Электронный каталог ПГУФКСИТ. – URL: <a href="http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe">http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe</a> |
| Э3 | Юрайт : Электронно-библиотечная система – URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>                                                                                           |

#### 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                                                   | Аудитория для занятий.                                                                                   |
| 7.2                                                   | Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету. |
| 7.3                                                   |                                                                                                          |

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

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Собеседование, устный опрос - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
2. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.
3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.
4. Учебно-исследовательский проект – конечный продукт, получаемый в результате планирования макроцикла подготовки спортсмена. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно строить модели подготовленности спортсмена, конструировать свои знания в процессе решения практических задач тренировочного процесса с учетом календаря соревнований; уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Должен выполняться в индивидуальном порядке.

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 года обучения 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. Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

## 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 студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий методом проверки контрольных вопросов. В ходе самостоятельной работы каждый студент 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 темам 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, экзамене.



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



## Рабочая программа дисциплины История физической культуры

|                         |                                                                                                                                                                |                                        |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра теории и методики физической культуры и спорта                                                                                                         |                                        |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                        |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |                                        |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |                                        |  |
| Общая трудоемкость      | 2 ЗЕТ                                                                                                                                                          |                                        |  |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                                                                                             | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 2 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                        |  |
| аудиторные занятия      | 32                                                                                                                                                             |                                        |  |
| самостоятельная работа  | 38                                                                                                                                                             |                                        |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 2 (1.2) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 20 3/6  |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | ип | уп    | ип |
| Лекции                                    | 16      | 16 | 16    | 16 |
| Практические                              | 18      | 18 | 18    | 18 |
| Итого ауд.                                | 34      | 34 | 34    | 34 |
| Контактная работа                         | 34      | 34 | 34    | 34 |
| Сам. работа                               | 38      | 38 | 38    | 38 |
| Итого                                     | 72      | 72 | 72    | 72 |

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мисбахов Алмаз Айратович; к.и.н., Доц., Норден Александр Петрович



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                                  | Понимание исторического развития физической культуры                                                                                                            |
| 1.2                                  | Освоить основные этапы и ключевые события в развитии физической культуры и спорта, начиная от древних цивилизаций до современности.                             |
| 1.3                                  | Анализ роли физической культуры в обществе                                                                                                                      |
| 1.4                                  | Понять влияние физической культуры на социальное, культурное и экономическое развитие общества, а также её значение для формирования национальной идентичности. |
| 1.5                                  | Изучение ведущих личностей и движений                                                                                                                           |
| 1.6                                  | Ознакомиться с жизнью и достижениями значимых исторических фигур, а также с развитием различных спортивных движений и систем.                                   |
| 1.7                                  | Развитие критического мышления и исторической перспективы                                                                                                       |
| 1.8                                  | Научиться анализировать источники, делать выводы о процессе развития физической культуры и её месте в истории человечества.                                     |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                  | Б1.О                                                                                                                  |
| 2.1                                                                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |
| 2.1.1                                                              | Основы российской государственности                                                                                   |
| 2.1.2                                                              | Физическая культура и спорт                                                                                           |
| 2.1.3                                                              | Введение в теорию и методику обучения базовым видам спорта                                                            |
| 2.2                                                                | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                                              |                                                                                                                       |
| 2.2.2                                                              |                                                                                                                       |
| 2.2.3                                                              | Теория спорта                                                                                                         |

| 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b> |
| ОПК-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                              |
| Как исторически менялась мотивация людей к занятиям физическими упражнениями                                                        |
| Уметь:                                                                                                                              |
| Отбирать из исторического наследия наиболее экологичные и педагогически оправданные методы работы с разными возрастными группами.   |
| Владеть:                                                                                                                            |
| Культурой профессионального общения: Использованием историко-педагогических знаний для обоснования этических норм в работе тренера. |

|                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения</b> |
| ОПК-6.1:Воспитывает личностные качества                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Историю развития идеалов и ценностей физической культуры от античности до современного олимпизма. Биографии выдающихся личностей в истории спорта и их вклад в формирование морально-этических норм и патриотизма. Роль физической культуры как средства формирования личности, воли и дисциплины в различные исторические периоды. Основные вехи становления спортивной этики и принципа «Fair Play» (честной игры) |
| Уметь:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Использовать исторические примеры для мотивации обучающихся и формирования у них лидерских качеств и командного духа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Анализировать исторический опыт воспитания гражданственности и патриотизма средствами физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Выявлять взаимосвязь между социальными переменами в обществе и эволюцией личностных качеств атлетов в разные эпохи

Владеть:

Методами воспитательного воздействия на обучающихся, основанными на образах героев спорта и традициях отечественной системы физического воспитания.

Навыками популяризации ценностей физической культуры и здорового образа жизни через призму исторических достижений.

Технологиями формирования у воспитанников чувства гордости за историю своего вида спорта и страны

ОПК-6.2:Формирует моральные ценности спортивной конкуренции

Знать:

Исторические формы соревновательной этики: от принципов «Fair Play» и «Олимпийской клятвы» до античных кодексов чести атлетов.

Эволюцию понятия «честная игра»: как менялись представления о спортивном благородстве и правилах конкуренции в разные эпохи.

Историю борьбы с негативными явлениями: примеры противодействия коррупции, жестокости и допингу в спорте на разных исторических этапах.

Уметь:

использовать исторические примеры благородства и спортивного мужества для формирования у обучающихся уважения к сопернику и правилам.

Владеть:

приемами использования героических образов из истории спорта для профилактики неспортивного поведения.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/              | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции                           | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|--------------------------------------------------------|----------------|-------|----------------------------------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Раздел 1</b>                              |                |       |                                        |                          |            |            |
| 1.1         | Физическая культура в Древнем мире /Тема/              | 2              | 0     |                                        |                          |            |            |
| 1.2         | Физическая культура в Древнем мире /Лек/               | 2              | 2     | ОПК-1.1-31                             | Л1.1<br>Л1.2Л2.1         |            |            |
| 1.3         | Физическая культура в Древнем мире /Ср/                | 2              | 2     | ОПК-1.1-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1 | Л1.1Л2.1                 |            |            |
| 1.4         | Физическая культура в средние века /Тема/              | 2              | 0     |                                        |                          |            |            |
| 1.5         | Физическая культура в средние века /Лек/               | 2              | 2     | ОПК-1.1-31                             | Л1.1Л2.3                 |            |            |
| 1.6         | Физическая культура в средние века /Ср/                | 2              | 6     | ОПК-1.1-31                             | Л1.2Л2.1                 |            |            |
| 1.7         | Физическая культура Нового времени /Тема/              | 2              | 0     |                                        |                          |            |            |
| 1.8         | Физическая культура Нового времени /Лек/               | 2              | 2     | ОПК-1.1-31                             | Л1.1Л2.3                 |            |            |
| 1.9         | Физическая культура Нового времени /Пр/                | 2              | 4     | ОПК-6.1-У1                             | Л1.2Л2.1                 |            |            |
| 1.10        | Физическая культура Нового времени /Ср/                | 2              | 2     | ОПК-6.2-У1                             | Л1.2Л2.1                 |            |            |
| 1.11        | Физическая культура Новейшего времени /Тема/           | 2              | 0     |                                        |                          |            |            |
| 1.12        | Физическая культура Новейшего времени /Лек/            | 2              | 2     | ОПК-1.1-У1                             | Л1.2Л2.3                 |            |            |
| 1.13        | Физическая культура Новейшего времени /Ср/             | 2              | 2     | ОПК-6.1-В1                             | Л1.1Л2.3                 |            |            |
|             | <b>Раздел 2. Раздел 2</b>                              |                |       |                                        |                          |            |            |
| 2.1         | Физическая культура России с древнейших времен. /Тема/ | 2              | 0     |                                        |                          |            |            |
| 2.2         | Физическая культура России с древнейших времен. /Лек/  | 2              | 2     | ОПК-1.1-31                             | Л1.1<br>Л1.2Л2.3         |            |            |

|      |                                                                                                                                            |   |   |                          |                  |  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------------------------|------------------|--|--|
| 2.3  | Физическая культура России с древнейших времен. /Ср/                                                                                       | 2 | 4 | ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1 | Л2.3             |  |  |
| 2.4  | Создание отечественной системы физического воспитания /Тема/                                                                               | 2 | 0 |                          |                  |  |  |
| 2.5  | Создание отечественной системы физического воспитания /Ср/                                                                                 | 2 | 4 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1 | Л1.2Л2.1         |  |  |
| 2.6  | Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Тема/                                                                             | 2 | 0 |                          |                  |  |  |
| 2.7  | Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Лек/                                                                              | 2 | 2 | ОПК-6.1-31               | Л1.1Л2.3         |  |  |
| 2.8  | Возникновение и развитие спортивного движения в России. /Ср/                                                                               | 2 | 4 | ОПК-6.2-У1               | Л1.2Л2.3         |  |  |
| 2.9  | Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Тема/                                                                    | 2 | 0 |                          |                  |  |  |
| 2.10 | Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Лек/                                                                     | 2 | 2 | ОПК-6.1-У1               | Л1.1Л2.1         |  |  |
| 2.11 | Становление и развитие советской системы физического воспитания. /Ср/                                                                      | 2 | 4 | ОПК-6.2-У1               | Л1.2Л2.2<br>Л2.3 |  |  |
| 2.12 | Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Тема/ | 2 | 0 |                          |                  |  |  |
| 2.13 | Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Пр/   | 2 | 4 | ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1 | Л1.1Л2.3         |  |  |
| 2.14 | Физическая культура в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы. Физическая культура России с 1960г. по настоящее время. /Ср/   | 2 | 2 | ОПК-1.1-В1               | Л1.2Л2.2<br>Л2.3 |  |  |
| 2.15 | Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Тема/                                                          | 2 | 0 |                          |                  |  |  |
| 2.16 | Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Лек/                                                           | 2 | 2 | ОПК-1.1-В1               | Л1.1Л2.3         |  |  |
| 2.17 | Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Пр/                                                            | 2 | 4 | ОПК-6.1-В1               | Л1.2Л2.1         |  |  |
| 2.18 | Возникновение и развитие международного спортивного олимпийского движения. /Ср/                                                            | 2 | 4 | ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.2-31 | Л1.1Л2.1         |  |  |
| 2.19 | Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Тема/                                                         | 2 | 0 |                          |                  |  |  |
| 2.20 | Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Пр/                                                           | 2 | 6 | ОПК-6.1-31               | Л1.2             |  |  |
| 2.21 | Международное спортивное и олимпийское движение после второй мировой войны. /Ср/                                                           | 2 | 2 | ОПК-6.2-31               | Л1.1Л2.1         |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для текущего контроля

1. Какие существуют основные теории и концепции происхождения физических упражнений и игр?
2. Какова роль культовых обрядов и труда в развитии физической культуры?

3. Назовите особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
4. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
5. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
6. Какие изменения происходили в развитии физической культуры и спорта в период перехода от первобытного строя к рабовладельческому обществу?
7. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока.
8. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
9. Как относилась христианская церковь(католическая) к физическому воспитанию знати и народа?
10. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
11. Какие виды спорта выросли из народных игр и забав?
12. Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?
13. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии (Китай, Индия, Япония) в Средние века?
14. Каковы взгляды гуманистов и социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?
15. Когда и кем предпринимались первые попытки возрождения античных Олимпийских игр, возвращения античных олимпийских традиций?
16. Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в Средние века для последующих столетий столетий?
17. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка
18. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
19. Международная олимпийская академия.
20. Физвоспитание и физкультура в педагогических воззрениях Иоганна Песталотти.
21. Немецкое(турнерское) движение.
22. Шведское гимнастическое направление
23. Французская гимнастическая система
24. Сокольская гимнастическая система.
25. Развитие сокольской гимнастики в дореволюционной России.
26. Возникновение современных видов спорта:  
А) Футбол  
Б) Бокс  
В) Регби
27. Скаутское движение. Общее и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР
28. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена.
29. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
30. Биография А.Д.Бутовского
31. Первые Олимпийские игры современности. Афины 1896
32. Игры II Олимпиады. Париж 1900
33. III Олимпийские игры. Сент-Луис 1904
34. IV Олимпиада. Лондон 1908
35. V Олимпиада. Стокгольм 1912.
36. Участие спортсменов России в первых олимпийских играх современности.
37. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
38. ФВ у древних славян.
39. ФК казачества.
40. Физическая подготовка в войсках А.В.Суворова
41. Русские народные игры и виды спорта(лапта, чиж, городки и т.д.)
42. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта
43. Система физического воспитания П.Ф.Лесгафта
44. Развитие ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
45. Первые российские олимпиады(1913 и 1914)
46. История возникновения и развития спорта в дореволюционной России:  
А) Силовые виды спорта,  
Б) Легкая атлетика,  
В) Игровые виды,  
Г) Зимние виды, по выбору.
47. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный аспект Универсиад.
48. Игры Британского Содружества. История и современность.
49. Панамериканские и Азиатские игры. Европейские игры.
50. Юношеские Олимпийские игры.
51. Международное рабочее спортивное движение между двумя мировыми войнами. Красный и Люцернский спортивные Интернационалы.
52. Милитаризация ФК и спорта в государствах с тоталитарными режимами перед I Мировой войной(Германия, Италия, Япония).
53. Становление системы студенческого и профессионального спорта в США.(с 50-х гг. XX в. и на современном этапе).
54. Возникновение МСО(Международных спортивных объединений) и их значение для развития международного спорта.
55. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)
56. История Олимпийской деревни

57. Зимние олимпиады – экскурс в прошлое(1924-1936)
58. Выход СССР на олимпийскую арену(1952 – Хельсинки, 1956 – Кортина д'Ампеццо).
59. Итоги участия советских спортсменов на летних и зимних олимпиадах(1952-1988)
60. Олимпийское движение в XXI веке: вызовы, проблемы, перспективы.
61. Олимпийское образование.

## 5.2. Темы письменных работ

Вопросы для рефератов и презентаций.

1. Особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
2. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
3. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
4. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
5. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
6. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии(Китай, Индия, Япония) в Средние века?
7. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка
8. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
9. Немецкое(турнерское) движение.
10. Шведское гимнастическое направление
11. Французская гимнастическая система
12. Сокольская гимнастическая система. Развитие сокольской гимнастики в дореволюционной России.
13. Скаутское движение. Общие и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР
14. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
15. Биография А.Д.Бутковского
16. Участие спортсменов России в первых олимпийских играх современности.
17. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
18. Физическая подготовка в войсках А.В.Суворова
19. Русские народные игры и виды спорта(лапта, чиж, городки и т.д.)
20. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта
21. Развитие ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
22. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный аспект Универсиад.
23. Юношеские Олимпийские игры.
24. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)
25. Олимпийское образование. Международная олимпийская академия.

Практические работы

1. Описать основные теории и концепции происхождения физических упражнений и игр.
2. Назвать особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
3. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока.
4. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
5. Составить таблицу спортсменов Российской империи в первых олимпийских играх современности.
6. Анализ ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
7. Провести анализ системы физического воспитания П.Ф.Лесгафта
8. Провести анализ физической подготовки в войсках А.В.Суворова
9. Анализ итогов участия советских спортсменов на летних и зимних олимпиадах (1952 – 1988)

## 5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств

1. Назовите особенности развития физической культуры в первобытном обществе.
2. Какую роль при первобытном строе играли инициации в воспитании молодежи?
3. Разъясните роль и место игр и физических упражнений в период распада родового строя.
4. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в Средние века?
5. Каким было содержание физической подготовки рыцарей? В чем значение рыцарских турниров?
6. Каковы особенности развития физической культуры в странах Азии(Китай, Индия, Япония) в Средние века?
7. Взгляды на физическое воспитание Джона Локка
8. Сущность учения филантропов. Основатели и главные представители школы филантропов.
9. Немецкое(турнерское) движение.
10. Шведское гимнастическое направление
11. Французская гимнастическая система
12. Сокольская гимнастическая система. Развитие сокольской гимнастики в дореволюционной России.
13. Скаутское движение. Общие и различия в скаутском движении и пионерском движении в СССР
14. Основные положения Олимпийской хартии и учредительных документов МОК
15. Биография А.Д.Бутковского
16. Участие спортсменов России в первых олимпийских играх современности.
17. Панин-Коломенкин – первый российский олимпийский чемпион.
18. Физическая подготовка в войсках А.В.Суворова
19. Русские народные игры и виды спорта(лапта, чиж, городки и т.д.)
20. Жизнь и деятельность П.Ф.Лесгафта
21. Развитие ФК и спорта в России на рубеже XIX – XX вв.
22. Международное студенческое спортивное движение. Социально-гуманитарный аспект Универсиад.

23. Юношеские Олимпийские игры.  
 24. Олимпийские символы и церемонии(флаг, гимн, эстафета огня, т.д.)  
 25. Олимпийское образование. Международная олимпийская академия.

#### Тестовые вопросы

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Станислав Поздняков

Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое

Б) сверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое

В) сверху - красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое

Г) сверху - синее, черное, красное, внизу - зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами  
 Б) соревнований по зимним или летним видам спорта  
 В) зимних и летних Игр Олимпиады  
 Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра  
 Б) амфитеатр  
 В) гимназия  
 Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага  
 Б) изображение пяти сплетенных колец  
 В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду  
 Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико  
 Б) 1972 году в Мюнхене  
 В) 1976 году в Монреале  
 Г) 1980 году в Москве

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Собеседование, устный опрос
2. Тестирование
3. Практическая работа
4. Реферат
5. Презентация

#### 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 | Пельменев В. К.,<br>Конеева Е. В. | История физической культуры: учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2023 |
| Л1.2 | Томилин К. Г.                     | История физической культуры: методические указания     | Сочи: СГУ, 2017     |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие                                                                                             | Издательство, год           |
|------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Л2.1 | Алхасов Д. С.       | Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов                                  | Москва: Юрайт, 2023         |
| Л2.2 | Мухамедьяров М. Р.  | История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов                            | Уфа: ВЭГУ, 2011             |
| Л2.3 | Сидоренко А. С.     | История физической культуры и спорта в России. Конец XIX — начало XX века: учебное пособие для вузов | Санкт-Петербург: Лань, 2024 |

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

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «История физической культуры»

#### 1. Общие рекомендации по организации обучения

Успешное освоение дисциплины предполагает системную работу студента, включающую посещение лекций, активную работу на семинарских занятиях и выполнение заданий для самостоятельной работы.

#### 2. Работа на лекционных занятиях

Лекция закладывает фундамент теоретических знаний. Студентам рекомендуется:

Вести конспект, фиксируя не только даты и имена, но и причинно-следственные связи (почему возникла та или иная система физического воспитания).

Обращать особое внимание на терминологический аппарат (например, различия понятий «физическая культура» и «спорт» в разные эпохи, «любительство» и «профессионализм»).

Выделять в конспекте моменты, связанные с организационной структурой управления спортом (например, создание МОК, создание советской системы управления физкультурой), так как это базис для профильных управленческих дисциплин.

### 3. Подготовка к семинарским (практическим) занятиям

Семинары направлены на формирование навыков дискуссии и аргументации

Работа с источниками: При подготовке следует использовать не только учебники, но и хрестоматии, исторические документы (Олимпийская хартия, декреты советской власти). Важно уметь цитировать их для подтверждения своей позиции.

Сравнительный анализ: Готовясь к обсуждению систем физвоспитания (например, немецкой, шведской, французской), составляйте сравнительные таблицы. Это развивает аналитические навыки.

Публичные выступления: Используйте семинары как тренинг ораторского мастерства. Учитесь кратко и емко излагать исторические факты, связывая их с современностью.

### 4. Методические рекомендации по самостоятельной работе

Самостоятельная работа призвана углубить знания по конкретным проблемам.

Проектная деятельность: Если предусмотрены проекты, попробуйте реконструировать историческое событие с точки зрения организатора (например, «План подготовки к Олимпиаде-80: логистика и инфраструктура»).

### 5. Рекомендации по работе с литературой и цифровыми ресурсами

Используйте верифицированные источники (электронные библиотечные системы вуза, архивы Министерства спорта, официальный сайт МОК).

Относитесь критически к информации из непрофильных интернет-ресурсов («Википедия», блоги), всегда перепроверяйте факты по учебным пособиям.

### 6. Подготовка к промежуточной аттестации (зачету)

Не откладывайте подготовку на последний день. История требует осмысления длительных процессов.

Используйте метод хронологических карт: выпишите основные вехи развития спорта в России и в мире параллельно друг другу, чтобы видеть синхронность или отставание процессов.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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. 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 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.



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



## Рабочая программа дисциплины **Анатомия человека**

|                         |                                                                                                                                                                |                                          |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра медико-биологических дисциплин                                                                                                                         |                                          |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                          |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |                                          |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |                                          |  |
| Общая трудоемкость      | 5 ЗЕТ                                                                                                                                                          |                                          |  |
| Часов по учебному плану | 180                                                                                                                                                            | Виды контроля в семестрах:<br>экзамены 2 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                          |  |
| аудиторные занятия      | 96                                                                                                                                                             |                                          |  |
| самостоятельная работа  | 48                                                                                                                                                             |                                          |  |
| часов на контроль       | 36                                                                                                                                                             |                                          |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>,<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |     | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|-----|-------|-----|
|                                           | 18 2/6  |    | 20 3/6  |     |       |     |
| Неделя                                    |         |    |         |     |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп      | рп  | уп    | рп  |
| Лекции                                    | 16      | 16 | 16      | 16  | 32    | 32  |
| Лабораторные                              | 32      | 32 | 32      | 32  | 64    | 64  |
| Итого ауд.                                | 48      | 48 | 48      | 48  | 96    | 96  |
| Контактная работа                         | 48      | 48 | 48      | 48  | 96    | 96  |
| Сам. работа                               | 24      | 24 | 24      | 24  | 48    | 48  |
| Часы на контроль                          |         |    | 36      | 36  | 36    | 36  |
| Итого                                     | 72      | 72 | 108     | 108 | 180   | 180 |

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Миннахметов Рустем Рафикович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исакова А.Т.



**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Целью дисциплины "Анатомия человека" является изучение строения организма человека, морфологических особенностей спортсменов, для проведения спортивного отбора, организации тренировочного процесса с учетом возраста, гендерной принадлежности и степени тренированности |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |                                                                                                                                                                                                                   |      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Цикл (раздел) ОП: |                                                                                                                                                                                                                   | Б1.О |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                                      |      |
| 2.1.1             | В целях надлежащего освоения дисциплины "Анатомия человека" необходимым условием является наличие у обучающегося школьного базового (основного) общеобразовательного уровня знаний по дисциплине "Общая биология" |      |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                                                                                             |      |
| 2.2.1             | Философия                                                                                                                                                                                                         |      |
| 2.2.2             | Плавание                                                                                                                                                                                                          |      |
| 2.2.3             | Теория спорта                                                                                                                                                                                                     |      |
| 2.2.4             | Футбол                                                                                                                                                                                                            |      |

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

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

ОПК-1.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста

**Знать:**  
особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры

**Уметь:**  
обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

**Владеть:**  
планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                      | Семестр / Курс | Часов | Компетенции                            | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|----------------------------------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>                                                        |                |       |                                        |                          |            |            |
| 1.1         | Введение в анатомию. Учение о костях. Остеология. Осевой скелет. Скелет туловища. Скелет головы (череп) /Тема/ | 1              | 0     |                                        |                          |            |            |
| 1.2         | Введение в анатомию. Учение о костях. Остеология. Осевой скелет. Скелет туловища. Скелет головы (череп) /Лек/  | 1              | 2     | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1                     |            |            |
| 1.3         | Анатомическая терминология. Плоскости и области тела. Остеология. Строение и классификация костей /Лаб/        | 1              | 2     | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.1                     |            |            |

|      |                                                                                                                                                                  |   |   |                                        |          |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------|----------|--|--|
| 1.4  | Общий план строение позвонков.<br>Строение грудной клетки.<br>Строение позвоночного столба<br>/Лаб/                                                              | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1Л3.3 |  |  |
| 1.5  | Строение черепа /Лаб/                                                                                                                                            | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2     |  |  |
| 1.6  | Анатомическая терминология.<br>Плоскости и области тела.<br>Остеология.<br>Строение и классификация костей<br>/Ср/                                               | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.7  | Общий план строение позвонков.<br>Строение грудной клетки.<br>Строение позвоночного столба<br>/Ср/                                                               | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.8  | Строение черепа /Ср/                                                                                                                                             | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.9  | Добавочный скелет. Скелет верхней конечности.<br>Скелет нижней конечности<br>/Тема/                                                                              | 1 | 0 |                                        |          |  |  |
| 1.10 | Добавочный скелет. Скелет верхней конечности.<br>Скелет нижней конечности<br>/Лек/                                                                               | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1Л3.2 |  |  |
| 1.11 | Скелет верхних конечностей /Лаб/                                                                                                                                 | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.1     |  |  |
| 1.12 | Скелет нижних конечностей /Лаб/                                                                                                                                  | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2     |  |  |
| 1.13 | Скелет верхних конечностей /Ср/                                                                                                                                  | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.14 | Скелет нижних конечностей /Ср/                                                                                                                                   | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.15 | Общая артросиндесмология.<br>Соединение костей черепа. Соединения<br>костей туловища. Соединение костей<br>верхних и нижних конечностей.<br>Антропометрия /Тема/ | 1 | 0 |                                        |          |  |  |
| 1.16 | Общая артросиндесмология.<br>Соединение костей черепа. Соединения<br>костей туловища. Соединение костей<br>верхних и нижних конечностей /Лек/                    | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2     |  |  |
| 1.17 | Соединение костей верхних<br>конечностей /Лаб/                                                                                                                   | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.1     |  |  |
| 1.18 | Соединение костей нижних<br>конечностей /Лаб/                                                                                                                    | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.3     |  |  |
| 1.19 | Антропометрия /Лаб/                                                                                                                                              | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2     |  |  |
| 1.20 | Соединение костей верхних<br>конечностей /Ср/                                                                                                                    | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.21 | Учение о мышцах. Миология. Мышцы<br>спины /Тема/                                                                                                                 | 1 | 0 |                                        |          |  |  |

|      |                                                                     |   |   |                                        |          |  |  |
|------|---------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------|----------|--|--|
| 1.22 | Учение о мышцах. Миология. Мышцы спины /Лек/                        | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1     |  |  |
| 1.23 | Мышцы спины /Лаб/                                                   | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.3     |  |  |
| 1.24 | Мышцы спины /Ср/                                                    | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.25 | Мышцы груди и живота /Тема/                                         | 1 | 0 |                                        |          |  |  |
| 1.26 | Мышцы груди и живота /Лек/                                          | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2     |  |  |
| 1.27 | Мышцы груди и живота /Лаб/                                          | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.3     |  |  |
| 1.28 | Мышцы груди и живота /Ср/                                           | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.29 | Мышцы верхней конечности /Тема/                                     | 1 | 0 |                                        |          |  |  |
| 1.30 | Мышцы верхней конечности /Лек/                                      | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1     |  |  |
| 1.31 | Мышцы верхней конечности.<br>Мышцы плечевого пояса /Лаб/            | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.1     |  |  |
| 1.32 | Мышцы верхней конечности.<br>Мышцы плеча, предплечья и кисти /Лаб/  | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2     |  |  |
| 1.33 | Мышцы верхней конечности.<br>Мышцы плечевого пояса /Ср/             | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.34 | Мышцы верхней конечности.<br>Мышцы плеча, предплечья и кисти /Ср/   | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.35 | Мышцы нижней конечности /Тема/                                      | 1 | 0 |                                        |          |  |  |
| 1.36 | Мышцы нижней конечности /Лек/                                       | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1Л3.2 |  |  |
| 1.37 | Мышцы нижней конечности.<br>Мышцы пояса нижних конечностей /Лаб/    | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.3     |  |  |
| 1.38 | Мышцы нижней конечности.<br>Мышцы свободной нижней конечности /Лаб/ | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.4     |  |  |
| 1.39 | Мышцы нижней конечности.<br>Мышцы пояса нижних конечностей /Ср/     | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.40 | нижней конечности.<br>Мышцы свободной нижней конечности /Ср/        | 1 | 2 |                                        |          |  |  |
| 1.41 | Мышцы головы и шеи /Тема/                                           | 1 | 0 |                                        |          |  |  |

|      |                                                                                                                                  |   |   |                                        |      |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------|------|--|--|
| 1.42 | Мышцы головы и шеи /Лек/                                                                                                         | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 1.43 | Мышцы головы. Классификация мышц головы /Лаб/                                                                                    | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 1.44 | Мышцы шеи. Классификация мышц шеи /Лаб/                                                                                          | 1 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
|      | <b>Раздел 2. Анатомия систем обеспечения и регуляции движений. Системы вегетативного обеспечения. Система регуляции движения</b> |   |   |                                        |      |  |  |
| 2.1  | Анатомия пищеварительной системы /Тема/                                                                                          | 2 | 0 |                                        |      |  |  |
| 2.2  | Анатомия пищеварительной системы /Лек/                                                                                           | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |
| 2.3  | Строение органов пищеварения /Лаб/                                                                                               | 2 | 4 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.4  | Строение органов пищеварения /Ср/                                                                                                | 2 | 4 |                                        |      |  |  |
| 2.5  | Дыхательная система /Тема/                                                                                                       | 2 | 0 |                                        |      |  |  |
| 2.6  | Дыхательная система /Лек/                                                                                                        | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |
| 2.7  | Строение органов дыхания /Лаб/                                                                                                   | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.8  | Строение органов дыхания /Ср/                                                                                                    | 2 | 2 |                                        |      |  |  |
| 2.9  | Мочеполовой аппарат: мочевые органы, половые органы /Тема/                                                                       | 2 | 0 |                                        |      |  |  |
| 2.10 | Мочеполовой аппарат: мочевые органы, половые органы /Лек/                                                                        | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |
| 2.11 | Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. Половая система /Лаб/                                          | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.12 | Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. Половая система /Ср/                                           | 2 | 2 |                                        |      |  |  |
| 2.13 | Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. Круги кровообращения /Тема/                                                        | 2 | 0 |                                        |      |  |  |
| 2.14 | Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. Круги кровообращения /Лек/                                                         | 2 | 4 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |

|      |                                                                                                                                                                  |   |   |                                        |      |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------|------|--|--|
| 2.15 | Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. /Лаб/                                                                                                              | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.16 | Сосудистая система. Артерии большого круга кровообращения<br>Венозная система<br>Лимфатическая система.<br>Иммунная система<br>/Лаб/                             | 2 | 4 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.17 | Сердечно-сосудистая система. Строение сердца. /Ср/                                                                                                               | 2 | 2 |                                        |      |  |  |
| 2.18 | Сосудистая система. Артерии большого круга кровообращения<br>Венозная система<br>Лимфатическая система.<br>Иммунная система<br>/Ср/                              | 2 | 2 |                                        |      |  |  |
| 2.19 | Учение о нервной системе (неврология). Строение спинного мозга. Проводящие пути спинного мозга<br>/Тема/                                                         | 2 | 0 |                                        |      |  |  |
| 2.20 | Учение о нервной системе (неврология). Строение спинного мозга. Проводящие пути спинного мозга<br>/Лек/                                                          | 2 | 0 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |
| 2.21 | Строение нервной системы.<br>Строение спинного мозга<br>/Лаб/                                                                                                    | 2 | 4 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.22 | Спинномозговые нервы.<br>Проводящие пути спинного мозга<br>/Лаб/                                                                                                 | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.23 | Строение нервной системы.<br>Строение спинного мозга /Ср/                                                                                                        | 2 | 2 |                                        |      |  |  |
| 2.24 | Спинномозговые нервы.<br>Проводящие пути спинного мозга /Ср/                                                                                                     | 2 | 2 |                                        |      |  |  |
| 2.25 | Головной мозг. Продолговатый мозг.<br>Задний мозг. Промежуточный мозг.<br>Периферическая нервная система.<br>Вегетативная (автономная) нервная система<br>/Тема/ | 2 | 0 |                                        |      |  |  |
| 2.26 | Головной мозг. Продолговатый мозг.<br>Задний мозг. Промежуточный мозг.<br>Периферическая нервная система.<br>Вегетативная (автономная) нервная система<br>/Лек/  | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |
| 2.27 | Ствол головного мозга: продолговатый, мост, мозжечок, средний мозг, промежуточный мозг /Лаб/                                                                     | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.28 | Конечный мозг. Большие полушария /Лаб/                                                                                                                           | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.29 | Черепно-мозговые нервы /Лаб/                                                                                                                                     | 2 | 2 | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |

|      |                                                                                             |   |    |                                        |      |  |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------------------------|------|--|--|
| 2.30 | Вегетативная нервная система /Лаб/                                                          | 2 | 2  | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.31 | Ствол головного мозга: продолговатый, мост, мозжечок, средний мозг, промежуточный мозг /Ср/ | 2 | 2  |                                        |      |  |  |
| 2.32 | Конечный мозг. Большие полушария /Ср/                                                       | 2 | 2  |                                        |      |  |  |
| 2.33 | Черепно-мозговые нервы /Ср/                                                                 | 2 | 2  |                                        |      |  |  |
| 2.34 | Вегетативная нервная система /Ср/                                                           | 2 | 2  |                                        |      |  |  |
| 2.35 | Эндокринные железы /Тема/                                                                   | 2 | 0  |                                        |      |  |  |
| 2.36 | Эндокринные железы /Лек/                                                                    | 2 | 2  | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |
| 2.37 | Эндокринные железы /Лаб/                                                                    | 2 | 2  | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.38 | Учение об органах чувств (Эстеziология) /Тема/                                              | 2 | 0  |                                        |      |  |  |
| 2.39 | Учение об органах чувств (Эстеziология) /Лек/                                               | 2 | 2  | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л1.1 |  |  |
| 2.40 | Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный анализатор /Лаб/                  | 2 | 2  | ОПК-1.2-31<br>ОПК-1.2-У1<br>ОПК-1.2-В1 | Л3.2 |  |  |
| 2.41 | Экзамен /Тема/                                                                              | 2 | 0  |                                        |      |  |  |
| 2.42 | Экзамен /Экзамен/                                                                           | 2 | 36 |                                        |      |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень вопросов к промежуточному контролю по дисциплине  
«Анатомия человека»

1. Уровни организации живого организма. Строение клетки. Ткани, органы, системы органов.
2. Строение костной ткани. Остеон. Компактное и губчатое вещество. Химический состав и физические свойства кости. Кость как орган. Строение и значение надкостницы. Рост трубчатых костей в длину и толщину. Костный мозг, его функциональное значение.
3. Активная и пассивная части опорно-двигательного аппарата. Механические и биологические функции скелета. Классификация костей. Примеры. Строение трубчатых костей.
4. Виды соединений костей. Непрерывные соединения костей. Классификация.
5. Строение сустава. Обязательные элементы сустава. Силы, удерживающие суставные поверхности в соприкосновении. Факторы, обуславливающие степень подвижности суставов. Вспомогательный аппарат суставов, его функциональное значение. Примеры
6. Классификация суставов. Простые, сложные, комбинированные и комплексные суставы. Примеры. Классификация суставов по количеству осей вращения и по форме суставных поверхностей. Примеры.
7. Мышца как орган. Строение скелетной мышцы. Вспомогательный аппарат мышц, его функциональное значение. Примеры.
8. Позвоночный столб и его функции. Особенности строения шейных позвонков. Позвоночный столб. Особенности строения грудных позвонков.
9. Позвоночный столб. Особенности строения поясничных позвонков. Позвоночный столб. Строение крестца.
10. Рёбра, грудина. Строение грудной клетки и её функции.
11. Скелет верхней конечности. Строение лопатки и ключицы. Строение кисти.
12. Скелет верхней конечности. Строение плечевой кости. Строение костей предплечья.
13. Скелет нижней конечности. Строение тазовой кости. Строение костей стопы.
14. Скелет нижней конечности. Строение бедренной кости. Строение костей голени.
15. Череп и его отделы. Кости лицевого черепа. Кости мозгового черепа.

16. Соединение черепа с позвоночником. Мышцы, обеспечивающие движение головы вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
17. Соединение позвонков. Мышцы, обеспечивающие движение позвоночного столба вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
18. Соединение рёбер с позвонками и грудиной. Дыхательные мышцы. Диафрагма.
19. Грудино-ключичный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
20. Плечевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в плечевом суставе вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
21. Локтевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в локтевом суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
22. Лучезапястный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной и сагиттальной осей.
23. Тазобедренный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
24. Коленный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в коленном суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
25. Голеностопный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём.
26. Анатомическая характеристика органов пищеварительной системы.
27. Полость рта. Язык, его положение, строение, функции. Глотка, её положение, строение, функции. Лимфоэпителиальное кольцо глотки.
28. Пищевод, его положение, строение, функции. Желудок, его положение, строение, функции.
29. Тонкая и толстая кишка, отделы, особенности в строении стенок и функции.
30. Поджелудочная железа, её положение, строение, функции.
31. Печень, её положение, строение, функции. Печёночная доля, её строение и функциональное значение.
32. Анатомическая характеристика органов дыхательной системы. Лёгкие, их положение, строение, функции.
33. Бронхиальное и альвеолярное дерево. Строение и функции. Ацинус, его строение и функциональное значение.
34. Воздухоносные пути. Носовая полость. Носовые ходы. Значение дыхания носом.
35. Гортань, её положение, строение, функции. Трахея и бронхи, их положение, строение, функции.
36. Анатомическая характеристика органов мочевыделительной системы. Почка, её положение, форма, внутреннее строение, функции.
37. Нефрон, его строение, функциональное значение. Мочевыводящие пути. Мочеточники и мочевой пузырь, их положение, строение, функции.
38. Круги кровообращения, их функциональное значение. Сердце, его положение и форма, строение стенки сердца.
39. Сердце. Камеры и их строение. Клапанный аппарат сердца, его функция. Проводящая система сердца. Кровоснабжение и иннервация сердца.
40. Строение стенки артерий, вен, капилляров.
41. Аорта, её отделы. Ветви дуги аорты и зоны их кровоснабжения.
42. Аорта, её отделы. Ветви грудной аорты и зоны их кровоснабжения.
43. Аорта, её отделы. Ветви брюшной аорты и зоны их кровоснабжения.
44. Система верхней полой вены. Система нижней полой вены. Воротная вена, её притоки. Функциональное значение.
45. Артерии и вены верхней конечности.
46. Артерии и вены нижней конечности.
47. Кровоснабжение головного мозга. Артериальный круг мозга (виллизиев круг).
48. Нервная ткань. Нейрон, его части. Белое и серое вещество центральной нервной системы.
49. Нервная система, её отделы. Органы центральной и периферической нервной системы.
50. Отделы головного мозга. Оболочки головного мозга.
51. Проводящие пути спинного и головного мозга.
52. Поверхность полушарий головного мозга. Кортикальные центры.
53. Конечный мозг. Полушария головного мозга. Доли, борозды, извилины.
54. Двигательные черепные нервы, области их иннервации. Смешанные черепные нервы, области их иннервации.
55. Ствол мозга, его отделы и функции. Строение продолговатого и заднего мозга.
56. Строение среднего и промежуточного мозга.
57. Спинной мозг, его положение, строение, функции. Оболочки спинного мозга.
58. Образование спинномозговых нервов. Их ветви.
59. Грудные спинномозговые нервы, их ветви, области иннервации.
60. Сегмент спинного мозга и его строение. Рефлекс, рефлекторная дуга.
61. Шейное сплетение. Его ветви, области иннервации.
62. Плечевое сплетение. Короткие ветви, области иннервации.
63. Поясничное сплетение, его ветви, области иннервации.
64. Крестцовое сплетение. Его ветви, области иннервации.
65. Вегетативная нервная система, её функциональное значение. Симпатическая нервная система. Парасимпатическая нервная система.
66. Общая характеристика органов внутренней секреции. Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Примеры.
67. Анализатор, его составные части. Анализатор обоняния и вкуса.
68. Орган зрения. Строение глазного яблока. Зрительный анализатор.
69. Орган слуха. Отделы уха и их строение. Слуховой и вестибулярный анализаторы.

|                                              |
|----------------------------------------------|
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>            |
|                                              |
| <b>5.3. Фонд оценочных средств</b>           |
|                                              |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b> |
|                                              |
| <b>5.5. Рейтинг-план дисциплины</b>          |
|                                              |

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

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1. Основная литература**

|      | Авторы, составители                                                             | Заглавие                                                                                                        | Издательство, год           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Л1.1 | Иваницкий М. Ф.,<br>Никитюка Б. А.,<br>Гладышевой А. А.,<br>Судзиловского Ф. В. | Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры | Москва: Спорт-Человек, 2022 |

#### **6.1.3. Методические разработки**

|      | Авторы, составители                                                | Заглавие                                                                            | Издательство, год           |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ЛЗ.1 | Мустафина И. Г.                                                    | Практикум по анатомии и физиологии человека                                         | Санкт-Петербург: Лань, 2022 |
| ЛЗ.2 | Иванова В. В.,<br>Мильто И. В.,<br>Дзюман А. Н.,<br>Суходоло И. В. | Анатомия человека: учебное пособие                                                  | Томск: СибГМУ, 2021         |
| ЛЗ.3 | Калмин О. В.                                                       | Анатомия опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для вузов                   | Санкт-Петербург: Лань, 2024 |
| ЛЗ.4 | Сай Ю. В., Кузнецова Н. М.                                         | Анатомия и физиология человека. Словарь терминов и понятий: учебное пособие для спо | Санкт-Петербург: Лань, 2024 |

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Ткачук, М. Г. Спортивная морфология : учебник / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. - СПб. : [б. и.], 2019. - 290 с. - (Электронная библиотека университета им. П.Ф. Лесгафта). - Текст : электронный.//Электронный каталог библиотеки ПГУФКСИТ. – URL: <a href="https://lib.sportacadem.ru">https://lib.sportacadem.ru</a> . – Режим доступа: для авториз. пользователей. Эл. рес. |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **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 ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016                                                                                                                                                                                                         |
| 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: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)                                                                                              |
| 6.3.1.4 | 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025                                                                                                                                                                                                                        |
| 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 | Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.                      |
| 7.2 | 1. Стандартный скелет «Макс» (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany), на 5-рожковой роликовой стойке, оснащенной                 |
| 7.3 | 2. Торс классическая модель, бесполоая, с открытыми шейей и спиной, 18 частей - 2 шт. Классическая модель мозга, 5 частей |
| 7.4 | 3. Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей, на гибком креплении (3B                 |
| 7.5 | 4. Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) 4 шт.                               |

|      |                                                                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.6  | 5.Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                                     |
| 7.7  | 6.Гибкий позвоночник с головками бедренных костей и разметкой мышц (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                      |
| 7.8  | 7. Функциональная модель плечевого сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 6 шт.                                       |
| 7.9  | 8.Функциональная модель тазобедренного сустава (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 6 шт.                                          |
| 7.10 | 9.Функциональная модель коленного сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 6 шт.                                        |
| 7.11 | 10.Функциональная модель локтевого сустава класса (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                                       |
| 7.12 | 11. Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и ДПК (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                        |
| 7.13 | 12.Модель поясничного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                                               |
| 7.14 | 13. Модель мышц головы (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                                                                  |
| 7.15 | 14. Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                       |
| 7.16 | 15. Модель первого и второго шейных позвонков (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт.                                           |
| 7.17 | 16. Модель шейного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт.                                                  |
| 7.18 | 17. Модель грудного отдела позвоночника (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) -2 шт.                                                  |
| 7.19 | 18. Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany)- 4 шт.                         |
| 7.20 | 19. Модель печени с желчным пузырем (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт.                                                     |
| 7.21 | 20. Модель почки с сосудами, 2 части (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                                                    |
| 7.22 | 21. Модель мочевыделительной системы, двуполовая, 6 частей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 2 шт.                              |
| 7.23 | 22. Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) -2 шт. |
| 7.24 | 23. Модель скелета женского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 3 шт.                                                        |
| 7.25 | 24. Модель скелета мужского таза (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 3 шт.                                                        |
| 7.26 | 25. Модель скелета левой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 3 шт.                                     |
| 7.27 | 26. Модель скелета правой руки с лопаткой и ключицей (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 3 шт.                                    |
| 7.28 | 27. Модель. Легочные доли (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany) - 4 шт.                                                               |
| 7.29 | 28. Модель легкого с гортанью, 7 частей. 2 шт. Диорама двигательного нейрона (3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany)                    |
| 7.30 | 29. Модель представляет собой полную трехмерную репродукцию двигательной нервной клетки в комплексе с                            |
| 7.31 | 30. Остеологические модели: кости черепа, верхних и нижних конечностей (Россия)                                                  |

#### 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.

## 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.

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.



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



## Рабочая программа дисциплины **Биомеханика двигательной деятельности**

|                         |                                                                                                                                                                |                                        |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Кафедра медико-биологических дисциплин</b>                                                                                                                  |                                        |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                        |  |
| Квалификация            | <b>Тренер по виду спорта. Преподаватель.</b>                                                                                                                   |                                        |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                                                                                                   |                                        |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>                                                                                                                                                   |                                        |  |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                                                                                             | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 5 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                        |  |
| аудиторные занятия      | 36                                                                                                                                                             |                                        |  |
| самостоятельная работа  | 36                                                                                                                                                             |                                        |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>,<Семестр<br>на курсе>) | 5 (3.1) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 13      |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп    | рп |
| Лекции                                    | 20      | 20 | 20    | 20 |
| Практические                              | 22      | 22 | 22    | 22 |
| Итого ауд.                                | 42      | 42 | 42    | 42 |
| Контактная работа                         | 42      | 42 | 42    | 42 |
| Сам. работа                               | 30      | 30 | 30    | 30 |
| Итого                                     | 72      | 72 | 72    | 72 |

Автор (ы) программы:

к.б.н., Доц., Мавлиев Фанис Азгатович 

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04 2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. 

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

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

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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

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

## 5.2. Темы письменных работ

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

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

Сравнительный биомеханический анализ техники классических и коньковых лыжных ходов.

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

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

### 5.3. Фонд оценочных средств

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

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

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

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

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

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

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

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

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

## 2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ Образцы

### Тестовые задания

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

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

### Практические работы

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

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

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

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

правильно, без ошибок, в установленное нормативом время.

#### Ситуационные задачи

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

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

Темы докладов

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

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Форма, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

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

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

|                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| <b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b> |
|--------------------------------------------------------------|

|                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |
|                                                                                 |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b> |
|                                                                                  |



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



## Рабочая программа дисциплины Биохимия человека

Закреплена за кафедрой

Кафедра медико-биологических дисциплин

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Часов по учебному плану

72

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 4

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

### Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля

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

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

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

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

## 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов и презентаций

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

Требования к оформлению рефератов и презентаций.

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

Требования к презентации

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

## 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

1. Содержание белков в организме взрослого человека составляет:

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

2. Основной источник энергии при марафонском беге:

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

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

наблюдаемые:

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

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

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство

Критерии экспертного оценивания

Уровни оценивания

Практическая работа

Студент имеет отдельные представления об изученном материале;

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

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

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

практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.

Низкий уровень (Удовлетворительно)

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

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

Высокий уровень (Отлично)

Ситуационная задача

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

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

Низкий уровень (Удовлетворительно)

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

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

Высокий уровень (Отлично)

Тестовые задания

Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий

Не аттестован (Неудовлетворительно)

Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий

Низкий уровень (Удовлетворительно)

Правильно выполнено 66 % – 84%

Средний уровень (Хорошо)

Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий

Высокий уровень (Отлично)

Ответ на устный вопрос

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

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

Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

Не аттестован (неудовлетворительно)

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

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

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

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

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

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

Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности.

Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.

Средний уровень (Хорошо)

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

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

На вопросы отвечает уверенно, по существу.

Высокий уровень (Отлично)

Доклад на заданную тему

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

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

Коммуникативные навыки не демонстрируются или их уровень очень низкий.

Не аттестован (Неудовлетворительно)

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

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

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

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

Демонстрирует достаточные для восприятия информации коммуникативные навыки.

Низкий (Удовлетворительно)

Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы.

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

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

Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживая внимание аудитории

Средний (Хорошо)

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

Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана.

Использовано более 5 профессиональных терминов.

Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Качество презентации:

высокий уровень наглядности и логика изложения материала способствуют

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

Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и

вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада.

Высокий (Отлично)

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

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

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

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

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

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

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

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

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.5                                                                              | 5. Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011) |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6.3.2.1                                                                              | 1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». Доступ: <a href="https://lib.sportacadem.ru/">https://lib.sportacadem.ru/</a> .                                                                                                                                               |
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> .                                                                     |
| 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: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> .                                                                                                              |
| 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: <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a> .                                                                          |

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

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.</p> <p>Рекомендации по подготовке к практическому занятию</p> <p>Студентам следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;</li> <li>- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;</li> <li>- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;</li> <li>- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;</li> <li>- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.</li> </ul> <p>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.</p> |

## 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.

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»**


 УТВЕРЖДАЮ  
 Профессор по УРиЦТ  
 А.В. Павлова  
 22.05/2025 г.

## Рабочая программа дисциплины **Физиология человека**

Закреплена за кафедрой

**Кафедра медико-биологических дисциплин**

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф)

Квалификация

**Тренер по виду спорта. Преподаватель.**

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

**5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

180

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамены 4

аудиторные занятия

64

самостоятельная работа

80

часов на контроль

36

### Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| ОПК-1.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся с учетом различного пола и возраста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <p><b>Знать:</b><br/>анатомо-морфологические, физиологические особенности занимающихся физической культурой и спортом с учетом пола и возраста; физиологические механизмы регуляции деятельности органов и систем, обеспечивающих компенсаторно-приспособительные реакции организма человека</p> <p><b>Уметь:</b><br/>использовать знания о возрастно-половых анатомо-морфологических, физиологических особенностях развития занимающихся физической культурой и спортом, механизмах регуляции деятельности органов и систем организма человека, обеспечивающих компенсаторно-приспособительные реакции организма человека при организации занятий физической культуры и спорта</p> <p><b>Владеть:</b><br/>навыками организации занятий физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых анатомо-морфологических, физиологических особенностей развития занимающихся, компенсаторно-приспособительных возможностей их организма</p> |  |
| ОПК-1.3:Осуществляет постоянный контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, функциональной подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <p><b>Знать:</b><br/>методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности и состояния физиологических систем занимающихся физической культурой и спортом</p> <p><b>Уметь:</b><br/>использовать методы измерения, оценки физического развития и функциональной подготовленности занимающихся для осуществления контроля за их состоянием</p> <p><b>Владеть:</b><br/>навыками осуществления контроля уровня физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для проведения текущего контроля

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

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

Вопросы для проведения промежуточной аттестации

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

движений и вегетативных функций.

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

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

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

11. Структуры промежуточного мозга и их функциональное значение.

12. Базальные ганглии, их связи и функциональное значение.

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

14. Вегетативная нервная система, ее морфофункциональные особенности.

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

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

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

Причины утомления.

18. Двигательные единицы, их виды и свойства.

19. Строение и функциональные особенности гладких мышц.

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

21. Торможение условных рефлексов, виды и значение.

22. Память, ее виды и механизмы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

45. Дыхательный центр, его многоуровневость. Автоматия бульбарного дыхательного центра. Произвольное дыхание.

Рефлекторные влияния на дыхательный центр. Постоянные и эпизодические дыхательные рефлексы. Изменение

дыхания при физической нагрузке.

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

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

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

48. Пищеварение в ротовой полости и его регуляция.

49. Пищеварение в желудке, его регуляция.

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

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

Пищеварение в двенадцатиперстной кишке. Взаимосвязь между действием пищеварительных желез.

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

53. Пищеварение в толстом кишечнике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

63. Обмен углеводов, и его регуляция.

64. Водно-солевой обмен, его регуляция.

65. Витамины, их классификация и физиологическая роль.

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

## 5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

## 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

1. При брадикардии тренированности наблюдается:

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

2. Рефлекторная дуга не включает:

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

3. Выполнение физической нагрузки сопровождается:

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

4. При перерезке задних корешков спинно-мозговых нервов происходит

а) потеря чувствительности и двигательных реакций

б) потеря чувствительности и сохранение двигательных реакций

в) сохранение чувствительности и потеря двигательных реакций

г) никаких изменений не происходит

5. Поддержания позы тела осуществляется за счет:

а) вегетативных рефлексов

б) статокINETических рефлексов

в) зрачкового рефлекса

г) сердечных рефлексов

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

1) Вегетативные ганглии;

2) Спинной мозг;

3) Продолговатый мозг;

4) Кора больших полушарий.

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

1) Продолговатый мозг;

2) Мозжечок;

3) Красные ядра;

4) Таламус;

5) Гипоталамус.

3. В осуществлении какого рефлекса участвуют ядра четверохолмия:

1. Температурного.

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

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

### Практические работы

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

### Вопросы для собеседования (устного или письменного опроса)

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

### Ситуационные задания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

33. Как доказать специфичность рецептивных полей?

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

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

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

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

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

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

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

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

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

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

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство

Критерии экспертного оценивания

Уровни оценивания

Практическая работа

Студент имеет отдельные представления об изученном материале;

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

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

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

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

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

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

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

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

без ошибок, в установленное нормативом время.

Высокий уровень (Отлично)

Тестовые задания

Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий

Не аттестован (Неудовлетворительно)

Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий

Низкий уровень (Удовлетворительно)

Правильно выполнено 66 % – 84%

Средний уровень (Хорошо)

Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий

Высокий уровень (Отлично)

Ответ на устный вопрос

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

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

Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.

Не аттестован (неудовлетворительно)

Студент показывает недостаточные знания лекционного и практического материала,

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

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

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

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

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

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

Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности.

Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.

Средний уровень (Хорошо)

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

Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал,

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

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

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

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

##### 6.1.2. Дополнительная литература

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

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

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

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

|         |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.1 | 1. Электронный каталог информационно-ресурсного центра ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». Доступ: <a href="https://lib.sportacadem.ru/">https://lib.sportacadem.ru/</a> .                                                                           |
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> . |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> .                                                                                          |
| 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: <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a> .                                                      |
| 6.3.2.5 | 5. Доступ к электронным версиям журналов «Успехи физиологических наук» и «Физиология человека» (издательство RC&S Publishing) на сайте <a href="https://journals.rcsi.science/">https://journals.rcsi.science/</a> осуществляется на основании ежегодной подписки, предоставляемой университету |

#### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

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

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

### Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

### Рекомендации по подготовке к лабораторному занятию

Студентам следует:

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

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

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

Методические указания для подготовки к экзамену

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

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

Цели экзамена и решаемые им задачи:

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

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

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

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

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

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

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

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

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

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

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

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

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

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

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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.



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



## Рабочая программа дисциплины **Спортивная физиология**

Закреплена за кафедрой

**Кафедра медико-биологических дисциплин**

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф)

Квалификация

**Тренер по виду спорта. Преподаватель.**

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

**3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

108

Виды контроля в семестрах:  
 экзамены 5

в том числе:

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

часов на контроль

36

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 5 (3.1) |     | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|-----|-------|-----|
| Неделя                                    | 13      |     |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | мп  | уп    | мп  |
| Лекции                                    | 20      | 20  | 20    | 20  |
| Лабораторные                              | 20      | 20  | 20    | 20  |
| Итого ауд.                                | 40      | 40  | 40    | 40  |
| Контактная работа                         | 40      | 40  | 40    | 40  |
| Сам. работа                               | 32      | 32  | 32    | 32  |
| Часы на контроль                          | 36      | 36  | 36    | 36  |
| Итого                                     | 108     | 108 | 108   | 108 |

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 08.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

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

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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

учета фазности восстановительных процессов и др.).

17. Общая характеристика стереотипных ациклических движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Возрастные особенности развития быстроты.

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

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

34. Генетические и тренируемые факторы выносливости.

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

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

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

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

39. Композиция мышц и аэробная выносливость.

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

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

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

43. Возрастные особенности развития ловкости и гибкости.

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

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

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

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

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

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

50. Вегетативные компоненты двигательного навыка, их устойчивость.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

66. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.

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

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

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

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

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

## 5.2. Темы письменных работ

1. Каковы особенности энергетического обеспечения при работе максимальной мощности?

2. Каково состояние физиологических функций при работе максимальной интенсивности?

3. Назовите физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими упражнениями?

4. Каковы физиологические закономерности восстановительных процессов?

5. Влияние тренировки выносливости на физиологические показатели организма?

6. Какие имеются фазы восстановления?

7. Как сказывается тренировка быстроты на изменении физиологических показателей?

8. Назовите возрастные особенности развития силы?

9. Перечислите возрастные особенности развития выносливости и аэробных возможностей.

10. Назовите периоды развития ребенка и их физиологические особенности?

11. Перечислите стадии адаптивных изменений физиологических состояний организма при спортивной деятельности?

1. Показатели тренированности организма в условиях покоя и при тестирующих (стандартных) нагрузках?

2. Перечислите методы, с помощью которых тестируется физическая работоспособность?

3. Расскажите о тестировании физической работоспособности по ЧСС.

4. Как рассчитываются пороговая, средняя и пиковая ЧСС?

5. Перечислите методы оценки порога анаэробного обмена (ПАНО)?

6. Какие тесты могут использоваться при спортивном отборе? Требования к тестам.

## 5.3. Фонд оценочных средств

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

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

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

## 5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

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

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

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

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

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

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

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

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

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

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

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

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

#### 1. Общие положения

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

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

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

Форма контроля: Экзамен.

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

2. Организация учебного процесса

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

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

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

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

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

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

При необходимости, изучите рекомендованную литературу по теме лекции.

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

После лекции проработайте конспект, используя рекомендованную литературу.

4. Подготовка к практическим занятиям

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

Ознакомьтесь с методическими указаниями к лабораторной работе.

Подготовьте ответы на контрольные вопросы, предложенные преподавателем.

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

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

5. Выполнение лабораторных работ

Внимательно прочитайте методические указания к лабораторной работе.

Подготовьте необходимое оборудование и материалы.

Выполняйте эксперименты и измерения в соответствии с методикой.

Внимательно записывайте результаты измерений.

Обработайте и проанализируйте полученные данные.

Сформулируйте выводы по результатам работы.

Оформите отчет по лабораторной работе в соответствии с требованиями преподавателя.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Цель самостоятельной работы:

Углубление и закрепление теоретических знаний, полученных в ходе лекционных и практических занятий.

Формирование навыков самостоятельного поиска, анализа и обработки информации.

Развитие умения применять теоретические знания для решения практических задач.

Подготовка к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации (экзамену).

Формы самостоятельной работы:

На основе предоставленного документа, самостоятельная работа включает:

Подготовка к практическим занятиям:

Изучение теоретического материала по теме занятия (лекции, учебники, научные статьи).

Подготовка ответов на контрольные вопросы.

Ознакомление методикой проведения лабораторной работы.

Выполнение лабораторных работ:

Ознакомление с оборудованием и правилами техники безопасности.

Проведение экспериментов и измерений.

Обработка и анализ полученных данных.

Оформление отчета по лабораторной работе.

Работа с научной литературой:

Поиск и изучение актуальных научных статей по темам дисциплины.

Реферирование и конспектирование статей.

Подготовка докладов и презентаций.

Рекомендации по организации самостоятельной работы:

Планирование времени: Регулярно выделяйте время для самостоятельной работы. Составьте график, учитывая объем работы по каждой теме и сроки выполнения заданий.

Определение целей: Перед началом работы четко определите цели: что необходимо изучить, какие навыки приобрести, какие задания выполнить.

Выбор источников информации: Используйте рекомендованные учебники, научные статьи, интернет-ресурсы. Критически оценивайте достоверность информации.



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 Основы медицинских знаний и спортивная медицина

|                         |                                                                                                                                                                |                                        |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра медико-биологических дисциплин                                                                                                                         |                                        |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                        |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |                                        |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |                                        |  |
| Общая трудоемкость      | 4 ЗЕТ                                                                                                                                                          |                                        |  |
| Часов по учебному плану | 144                                                                                                                                                            | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 6 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                        |  |
| аудиторные занятия      | 66                                                                                                                                                             |                                        |  |
| самостоятельная работа  | 78                                                                                                                                                             |                                        |  |

Распределение часов дисциплины по семестрам

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

Автор (ы) программы:

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

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. 

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

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

Знать:

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

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

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

Знать:

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

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

Уметь:

Выявлять потенциально опасные ситуации и неисправности инвентаря до начала занятий.

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

Владеть:

Методами проверки спортивного оборудования и площадок на соответствие нормам безопасности.

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

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

Знать:

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

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

Уметь:

Интерпретировать данные медицинских заключений и результаты функциональных проб.

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

Владеть:

Навыками индивидуализации образовательного маршрута на основе медицинских рекомендаций.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Список вопросов для устного опроса:

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

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

Перечень вопросов к промежуточному контролю (зачету):

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

59. Реактивность организма: аллергия, иммунодефицит.

60. Этиология и патогенез болезней в контексте спортивной деятельности.

### 5.2. Темы письменных работ

Список тем для рефератов:

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

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы.

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

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

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

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

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

### Практическая работа 1. Спирометрия для оценки жизненной емкости легких

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

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

Задания:

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

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

### Практическая работа 2. Ортостатическая проба с тонометрией

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

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

Задания:

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

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

### Практическая работа 3. Комплексная оценка дыхания и ЦС под нагрузкой

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

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

Задания:

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

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

### Ситуационные задачи:

#### Ситуационная задача 1.

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

Вопросы:

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

#### Ситуационная задача 2.

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

Вопросы:

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

#### Ситуационная задача 3.

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

Вопросы:

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

#### Ситуационная задача 4.

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

Вопросы:

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

## Ситуационная задача 5.

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

## Вопросы:

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

## Ситуационная задача 6.

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

## Вопросы:

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

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

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

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

### 6.1.3. Методические разработки

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

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

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

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

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

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.9                                                                              | Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016                                                                          |
| 6.3.1.10                                                                             | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)                                                                                                                                                     |
| 6.3.1.11                                                                             | Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)                                                                                              |
| 6.3.1.12                                                                             | 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)" |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;</li> <li>- 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;</li> <li>- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Рекомендации по подготовке к практическому занятию</p> <p>Студентам следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;</li> <li>- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;</li> <li>- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;</li> <li>- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;</li> <li>- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.</p> <p>Методические указания для подготовки к зачету</p> <p>Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.</p> <p>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.</p> <p>Цели зачета решаемые им задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;</li> <li>- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;</li> <li>- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;</li> <li>- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;</li> <li>- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика</li> </ul> |  |

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, позволяя 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.



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



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

Закреплена за кафедрой

Кафедра адаптивной физической культуры

Учебный план

49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф)

Квалификация

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

4 ЗЕТ

Часов по учебному плану

144

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 8

аудиторные занятия

64

самостоятельная работа

80

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>,<Семестр<br>на курсе>) | 7 (4.1) |    | 8 (4.2) |    | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                    | 13      |    | 11 1/6  |    |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп  |
| Лекции                                    | 10      | 10 | 10      | 10 | 20    | 20  |
| Практические                              | 24      | 24 | 22      | 22 | 44    | 44  |
| Итого ауд.                                | 34      | 34 | 30      | 30 | 64    | 64  |
| Контактная работа                         | 34      | 34 | 30      | 30 | 64    | 64  |
| Сам. работа                               | 38      | 38 | 42      | 42 | 80    | 80  |
| Итого                                     | 72      | 72 | 72      | 72 | 144   | 144 |

Автор (ы) программы:

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

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 06.03.2025 г. № 9

Зав. кафедрой Парфенова Л.А.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

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

Знать:

знает правила техники безопасности, профилактики травматизма.

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Уметь:

обеспечивать безопасность проводимых мероприятий

Владеть:

владеет навыками страховки и помощи

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

Знать:

знает методы и средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом

Владеть:

владеет методами и средствами восстановления при занятиях физической культурой и спортом

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы для текущего и промежуточного контроля 7 семестр

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

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

## 5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

## 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания

1. Реабилитация – это:

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

2. Цель реабилитации:

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

3. Целью медицинской и физической реабилитации является:

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

4. Психологический аспект реабилитации направлен на:

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

5. Социально-экономическая реабилитация состоит:

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

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

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

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

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

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

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

10. Индивидуальный подход к больному – это:

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

11. Сознательность, как педагогический принцип предполагает:

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

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

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

13. Систематичность заключается в том, что:

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

14. Цикличность заключается:

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

15. Новизна и разнообразие в подборе упражнений предполагает соотношение:

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

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

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

17. Специальная тренировка призвана развить:

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

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

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

19. Процесс реабилитации подразделяется следующим образом:

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

Практические задания 7 семестр (примерные)

Задание (практическое занятие).

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

Задание (практическое занятие).

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

Задание (практическое занятие).

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

Практические задания 8 семестр

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

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

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| 5. Использование массажных приемов в области шеи.          |
| 6. Использование массажных приемов в области груди.        |
| 7. Использование массажных приемов в области живота.       |
| 8. Использование массажных приемов на верхних конечностях  |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>               |
| вопросы для устного опроса (текущий контроль)              |
| вопросы для промежуточной аттестации (зачет)               |
| практические задания (текущий контроль)                    |
| <b>5.5. Рейтинг-план дисциплины</b>                        |
| Критерии итогового оценивания сформированности компетенций |

| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                         |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>                                                                                   |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>                                                                                      |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|                                                                                                                        | Авторы, составители                                      | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                           | Издательство, год               |
| Л1.1                                                                                                                   | Волков В. К.                                             | Массаж: методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                  | Воронеж: ВГАС, 2024             |
| Л1.2                                                                                                                   | Федорова Н. И.,<br>Федоскина Е. М.,<br>Соколов Д. С.     | Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие для вузов                                                                                                                                                                                 | Санкт-Петербург: Лань, 2025     |
| Л1.3                                                                                                                   | Федорова Н. И.,<br>Федоскина Е. М.,<br>Соколов Д. С.     | Осуществление медицинской реабилитации и абилитации. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие для СПО                                                                                                                              | Санкт-Петербург: Лань, 2025     |
| Л1.4                                                                                                                   | Юдакова О. Ф.                                            | Основы реабилитации. Общий массаж: учебное пособие для СПО                                                                                                                                                                                         | Санкт-Петербург: Лань, 2025     |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                                                                                |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|                                                                                                                        | Авторы, составители                                      | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                           | Издательство, год               |
| Л2.1                                                                                                                   | Черапкина Л. П.                                          | Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата                                                                                                      | Омск: СибГУФК, 2017             |
| Л2.2                                                                                                                   | Токарь Е. В., Токарь Е. В.                               | Лечебная физическая культура                                                                                                                                                                                                                       | Благовещенск: АмГУ, 2018        |
| Л2.3                                                                                                                   | Богомоллова М. М.                                        | Лечебный массаж: курс лекций: учебное пособие                                                                                                                                                                                                      | Волгоград: ВГАФК, 2018          |
| Л2.4                                                                                                                   | Доронина Н. В.,<br>Коломийцева Н. С.,<br>Кагадзева Н. Х. | Основные приемы массажа: учебное пособие                                                                                                                                                                                                           | Майкоп: АГУ, 2020               |
| Л2.5                                                                                                                   | Пушкарева М. Т.                                          | Основы оздоровительного массажа: учебно-методическое пособие                                                                                                                                                                                       | Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011 |
| Л2.6                                                                                                                   | Макарова И. Н.,<br>Филина В. В.,<br>Ягодина И. И.        | Основы реабилитации: медицинский массаж: учебное пособие для СПО                                                                                                                                                                                   | Санкт-Петербург: Лань, 2023     |
| Л2.7                                                                                                                   | Лермонтова Л. Ю.                                         | Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие                                                                                                                                                                                 | Воронеж: ВГАС, 2022             |
| Л2.8                                                                                                                   | Полякова А. В.                                           | Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие по дисциплине «оздоровительный массаж» для бакалавров очной формы обучения по направлению 49.03.01 «физическая культура», профиль «физкультурно-оздоровительные технологии» | Сочи: СГУ, 2022                 |
| Л2.9                                                                                                                   | Коршунов О. И.,<br>Ткаченко С. А.                        | Теория и методика кинезореабилитации. Сборник комплексов лечебной гимнастики: учебное пособие для вузов                                                                                                                                            | Санкт-Петербург: Лань, 2024     |
| Л2.10                                                                                                                  | Шульга Н. И.                                             | Основы лечебной физической культуры. ЛФК для детей при вальгусной и варусной деформации ног: учебное пособие для СПО                                                                                                                               | Санкт-Петербург: Лань, 2025     |
| <b>6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b> |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |

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

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

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

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

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

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

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

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
  - самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций, творческих контактов и аттестации;
  - внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.
- Для освоения дисциплины рекомендуется использовать следующие методы обучения: решение проблемной ситуации, дискуссия, средства обучения: помещения, оборудование, мебель, учебники, раздаточный материал, наглядные пособия, компьютеры, мультимедийные презентации.
- Отбор материала для лекционных занятий, его организацию рекомендуется производить в соответствии со следующими принципами: научности; комплексности; системности, наглядности.
- Рекомендуется использовать следующие виды самостоятельной работы студентов: проработка конспекта лекции; анализ учебников, учебных пособий, специальной литературы по данной теме (с указанием страниц), подготовка рецензий; проведение научных исследований; выполнение тестовых заданий; выполнение домашней контрольной работы, письменное или устное решение задач, разбор конкретных ситуаций; подготовка к дискуссии по определенной проблеме на базе прочитанной литературы, изучения нормативных актов, практики т.д.; подготовка списка литературы (библиографии) и подборка нормативных источников по определенной тематике, их изучение и т.д.



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



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

|                         |                                                                                                                                                                |                            |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Кафедра медико-биологических дисциплин</b>                                                                                                                  |                            |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                            |  |
| Квалификация            | <b>Тренер по виду спорта. Преподаватель.</b>                                                                                                                   |                            |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                                                                                                   |                            |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>                                                                                                                                                   |                            |  |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                                                                                             | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                | зачеты 8                   |  |
| аудиторные занятия      | 40                                                                                                                                                             |                            |  |
| самостоятельная работа  | 32                                                                                                                                                             |                            |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

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

Автор (ы) программы:

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

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2023 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т. 

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

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

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

Знать:  
роль, структуру и функции физической культуры и спорта

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

Владеть:  
методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности

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

Знать:  
составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие,

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

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

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

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

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

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

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

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

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Список вопросов для устного опроса:

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

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

Перечень вопросов к промежуточному контролю (зачету):

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

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

## 5.2. Темы письменных работ

Список тем для рефератов:

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

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

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы.

1. Основоположителем научной гигиены в России считается:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. К антропогенам относится:

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

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

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

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

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

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

питьевой режим для спортсмена.

Задачи:

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

Практическая работа №2: Оценка микроклимата спортивного сооружения

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

Задачи:

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

Практическая работа №3: Гигиеническая оценка суточного рациона питания спортсмена

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

Задачи:

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

Ситуационные задачи:

Вариант 1

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

Задания:

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

Вариант 2

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

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

Задания:

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

Вариант 3

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

Задания:

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

Вариант 4

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

Задания:

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

Вариант 5

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

Задания:

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

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

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

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

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

### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

|      | Авторы, составители               | Заглавие                                                      | Издательство, год    |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------|
| Л2.3 | Суетина О. Н.,<br>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.,<br>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: <a href="http://www.eLIBRARY.ru">www.eLIBRARY.ru</a>                                           |  |  |
| Э2 | Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>            |  |  |
| Э3 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> |  |  |
| Э4 | Сайт Роспотребнадзора РФ – Режим доступа: <a href="http://rosпотребнадзор.ru">http://rosпотребнадзор.ru</a>                                    |  |  |

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

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 6.3.1.1  | ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. D112                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| 6.3.1.2  | Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету. "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016                                                                                           |  |  |
| 6.3.1.3  | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)                                                                                                                                                     |  |  |
| 6.3.1.4  | Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)                                                                                              |  |  |
| 6.3.1.5  | 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| 6.3.1.6  | Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011)" |  |  |
| 6.3.1.7  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| 6.3.1.8  | ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус) ауд. E303 (потокная)                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| 6.3.1.9  | Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету "Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016                                                                          |  |  |
| 6.3.1.10 | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)                                                                                                                                                     |  |  |
| 6.3.1.11 | Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)                                                                                              |  |  |
| 6.3.1.12 | 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)" |  |  |
| 6.3.1.14 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

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

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

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

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

темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

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

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

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

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

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

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

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

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

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

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

Методические указания для подготовки к зачету

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

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

Цели зачета решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;

- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;

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

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

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

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

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);

- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора варианта тестирования. Обучающийся

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

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

Разъяснения по работе с рейтинговой системой

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

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

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

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

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

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

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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 **Основы антидопингового обеспечения**

|                         |                                                                                                                                                                |                                        |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра медико-биологических дисциплин                                                                                                                         |                                        |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                        |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |                                        |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |                                        |  |
| Общая трудоемкость      | 2 ЗЕТ                                                                                                                                                          |                                        |  |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                                                                                             | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 5 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                        |  |
| аудиторные занятия      | 36                                                                                                                                                             |                                        |  |
| самостоятельная работа  | 36                                                                                                                                                             |                                        |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр<br/>на курсе&gt;</b> ) | <b>5 (3.1)</b> |    | Итого |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|----|-------|----|
| Неделя                                                                    | 13             |    |       |    |
| Вид занятий                                                               | уп             | рп | уп    | рп |
| Лекции                                                                    | 18             | 18 | 18    | 18 |
| Практические                                                              | 20             | 20 | 20    | 20 |
| Итого ауд.                                                                | 38             | 38 | 38    | 38 |
| Контактная работа                                                         | 38             | 38 | 38    | 38 |
| Сам. работа                                                               | 34             | 34 | 34    | 34 |
| Итого                                                                     | 72             | 72 | 72    | 72 |

Автор (ы) программы:

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



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 10.04.2025 г. № 7

Зав. кафедрой И.о. Исхакова А.Т.



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

#### ОПК-11: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

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

Знать:

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

Уметь:

- разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки

Владеть:

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

ОПК-11.2:Организует работу по предотвращению применения допинга

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

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

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

опытом публичного выступления перед различными целевыми аудиториями по проблемам профилактики допинга

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

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

Знать:

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

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

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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

Примеры заданий для промежуточной аттестации.

Тестовые вопросы

1. Что такое маскирующий агент?

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

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

- отличается тем, что у несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными возможностями есть право на модифицированную процедуру
- в принципе не отличается
- отличается только сдачей анализа крови, процедура сдачи анализа мочи в принципе одинакова для всех спортсменов, независимо от их особенностей
- отличается правом сдавать пробу в присутствии инспектора допинг-контроля одного пола

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

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

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

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

5. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

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

- пренебрежение рисками для здоровья

- давление окружающих

Ситуационный задачи

1. В последнее время спортсмен имеет показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него обычно в биологическом паспорте спортсмена. Медицинское обследование не выявило наличия какой-либо патологии. Что может быть объяснением необычно большого расхождения показателей в биологическом паспорте? Информация, содержащаяся в паспорте, является ли достаточной для возбуждения дисциплинарной процедуры в отношении спортсмена?

2. Бывший спортсмен пришел в государственную спортивную школу для трудоустройства тренером. В трудовом договоре он обнаружил, что обязан соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Спортсмен отказался подписывать договор аргументируя тем, что хотел бы тренировать юных спортсменов, а не тратить время на разговоры. Оцените поведение сторон.

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Фонд оценочных средств

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### МОДУЛЬ 1

#### ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

##### Занятие 1

Виды нарушений антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

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

Для этого необходимо:

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

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

Ожидаемые результаты:

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

Источники информации

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

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

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

Инфографика должна отражать следующие детали:

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

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

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

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

о зачем мне это знать;

о где я могу это применить?

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

ПОПС – формула

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

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

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

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

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

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

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

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

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

Самоконтроль

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

а. является нарушением антидопинговых правил;

б. считается допингом;

в. считается наказуемым деянием;

г. все ответы верны.

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

а. Да, это обязательно.

б. Нет, это незаконно.

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

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

3. Спортсмен может быть наказан за допинг:

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

б. только если он стал победителем или призером соревнования;

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

г. нет правильного ответа.

4. Присутствие дисквалифицированного тренера на тренировке спортсмена:

а. рассматривается как нарушение антидопинговых правил спортсменом;

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

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

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

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

а. запрещенное сотрудничество;

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

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

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

д. нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;

е. обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;

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

з. соучастие;

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

к. фальсификация или попытка фальсификации допинг-контроля;

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

## Занятие 2

Всемирный антидопинговый кодекс и стандарты

Постановка проблемы и задачи

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

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

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

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

Ожидаемые результаты:

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

Источники информации

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

Задание для самостоятельной работы: создание таблиц

Международные стандарты

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

1 Название стандарта Запрещенный список

Цель стандарта

Стандарт содержит ....

Стандарт важен для спортсмена, т.к. ....

2 Название стандарта Стандарт по терапевтическому использованию

Цель стандарта

Стандарт содержит ....

Стандарт важен для спортсмена, т.к. ....

3 Название стандарта Стандарт для лабораторий

Цель стандарта

Стандарт содержит ....

Стандарт важен для спортсмена, т.к. ....

4 Название стандарта Стандарт по тестированию и расследованиям

Цель стандарта

Стандарт содержит ....

Стандарт важен для спортсмена, т.к. ....

5 Название стандарта Стандарт по обработке результатов

Цель стандарта

Стандарт содержит ....

Стандарт важен для спортсмена, т.к. ....

6 Название стандарта Стандарт защиты неприкосновенности частной жизни и личной информации

Цель стандарта

Стандарт содержит ....

Стандарт важен для спортсмена, т.к. ....

7 Название стандарта Стандарт по образованию

Цель стандарта

Стандарт содержит ....

Стандарт важен для спортсмена, т.к. ....

Ознакомьтесь с Всемирным антидопинговым кодексом и охарактеризуйте его по плану.

8 Всемирный антидопинговый кодекс

Цель кодекса

Кодекс содержит ....

Кодекс важен для спортсмена, т.к. ....

Практическая работа: анализ документов Всемирной антидопинговой программы

Разделитесь на четыре группы.

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

Отдайте заполненные стикеры на проверку в другие группы.

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

Всемирной антидопинговой программы.

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

Балльно-рейтинговая система оценки

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

Самоконтроль

1. Правильно определите причину значимости указанных документов для изучения спортсменами

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

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

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

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

Запрещенный список Получение достоверных результатов исследований, имеющих доказательственную ценность

Всемирный антидопинговый кодекс Необходимость предоставления значительный объема персональной информации

2. Правильно определите цели указанных документов

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

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

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

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

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

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

3. Какова цель Всемирного антидопингового кодекса?

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

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

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

г. Все перечисленные ответы верны.

4. Подберите правильные пары для характеристики документов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Занятие 3

#### Допинг-контроль

#### Постановка проблемы и задачи

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

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

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

#### Ожидаемые результаты:

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

#### Источники информации

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

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

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

#### Практическая работа: конференция антидопингового агентства

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

#### Процедура допинг-контроля:

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

#### Особенности допинг-контроля:

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

#### Балльно-рейтинговая система оценки

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

#### Самоконтроль

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

право на модифицированную процедуру;

б. в принципе не отличается;

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

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

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

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

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

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

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

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

а. Это предложение ошибочно.

б. Это предложение верно.

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

г. Это предложение верно только для процедуры сдачи крови.

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

а. борьба за право спортсмена самостоятельно планировать свою жизнь;

б. нарушение антидопинговых правил;

в. борьба за право спортсмена на личную жизнь;

г. нарушение прав гражданина и спортсмена.

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

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

б. пробу В вскрывают в обязательном порядке;

в. спортсмену предоставляется право пересдать пробу А;

г. спортсмена сразу же дисквалифицируют.

#### Занятие 4

Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

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

☐ овладеть навыками онлайн-проверки лекарственных средств;

☐ провести анализ примеров запросов на терапевтическое использование.

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

Ожидаемые результаты:

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

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

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

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

Источники информации

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

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

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

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

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

[http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02\\_rf\\_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf](http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf)

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

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

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

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

Выясните:

- о что обозначает аббревиатура ТИ;
- о какие имеются сервисы онлайн-проверки лекарственных средств;
- о какие условия должны быть соблюдены для того, чтобы спортсмену могло быть выдано разрешение на ТИ;
- о что такое ретроактивный запрос;
- о при каких условиях спортсмен может обратиться за получением ретроактивного ТИ?

Практическая работа: решение ситуационных задач.

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

1. В случае допинг-контроля возможна ли дисквалификация спортсмена из-за приема назначенных врачом препаратов?
2. Если проблема есть, можно ли было ее избежать при наличии официального разрешения на ТИ?
3. Если разрешение все-таки нужно, в какую организацию необходимо было подать запрос на ТИ?
4. Может ли решить проблему оформление ретроактивного запроса на ТИ?

Ситуация

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

Вид спорта: биатлон

Диагноз: бронхиальная астма (физического усилия)

Назначение: сальбутамол (аэрозоль)

2 Спортсмен: 34 года, состоит в национальном пуле тестирования, планирует отобраться для участия через год в крупном международном соревновании

Вид спорта: пулевая стрельба

Диагноз: артериальная гипертония

Назначение: нифедипин на кусочек сахара в случае гипертонического криза, карведилол

3 Спортсменка: 25 лет, находится в олимпийской деревне, до старта ее вида спорта и ее личного старта на Олимпийских играх 3 дня

Вид спорта: шоссейный велоспорт

Диагноз: аллергический дерматит (покраснение в области обоих предплечий, сильный зуд)

Назначение: глюконат кальция, зиртек, элоком (мазь), дексаметазон – внутримышечная инъекция с целью предупреждения отека Квинке

4 Спортсмен: 24 года, не состоит ни в национальном, ни и международном пулах тестирования, но подает большие надежды в спорте и периодически участвует в крупных соревнованиях

Вид спорта: греко-римская борьба

Диагноз: черепно-мозговая травма во время соревнований, перелом острого отростка С2, разрыв межпозвоночных связок С2-С3

Назначение: экстренная операция, в числе препаратов: таргин

2. Оформите ответы на вопросы по каждой ситуационной задаче (4 открытых ответа), а также используя ПОПС-формулу, сформулируйте вывод по всей работе.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Верно проанализировано 2 ситуационные задачи или верно проанализирована 1 ситуационная задача и верно сформулирован вывод

2 Верно проанализировано 3 ситуационные задачи или верно проанализировано 2 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

3 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи или верно проанализировано 3 ситуационных задачи и верно сформулирован вывод

4 Верно проанализировано 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод

Самоконтроль

1. ТИ – это:

- а. терапевтическая инструкция;
- б. терапевтическое использование;
- в. терапевтическое исключение;
- г. теоретическое исключение.

2. К запросу на ТИ необходимо приложить:

- а. запрещенный список, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, на дату соревнований;
- б. QR-код препаратов для более быстрого их поиска в аптечной сети или специализированных магазинах, реализующих запрещенные WADA БАДы;
- в. справку о болезни от врача своей сборной команды;
- г. заключение врача, подробную историю болезни, обследований и лабораторных анализов для документального подтверждения диагноза.

3. Спортсмены, планирующие участие в Олимпийских играх должны отправить запросы на ТИ запрещенных препаратов и методов:

- а. в свою международную федерацию;
  - б. в национальное антидопинговое агентство;
  - в. в Международный олимпийский комитет;
  - г. в международную федерацию и в национальное антидопинговое агентство одновременно.
4. Ретроактивное ТИ – это:
- а. разрешение на ТИ после применения запрещенной субстанции или метода;
  - б. действие закона на решения, принятые до его вступления в силу;
  - в. направление запроса на использование субстанций, требующих разрешения на ТИ препаратов, запрещенных WADA при ретроградной амнезии;
  - г. новые технологии РУСАДА для того, чтобы определить употребление допинга спортсменами даже во время паузы в тестировании.
5. Спортсмены, не являющиеся спортсменами международного уровня и спортсменами национального уровня:
- а. не обязаны подавать запрос на ТИ заранее;
  - б. обязаны подавать запрос на ТИ заранее, как и спортсмены, состоящие в пулах тестирования;
  - в. обязаны подавать запрос только спортсмены с ограниченными возможностями здоровья;
  - г. не обязаны подавать запрос только несовершеннолетние спортсмены.

## Занятие 5

### Биологический паспорт спортсмена

#### Постановка проблемы и задачи

Биологический паспорт спортсмена (БПС) используется как база данных результатов анализа крови спортсмена, историй его нахождения на значительных высотах над уровнем моря, применения им медицинских препаратов, участия в спортивных соревнованиях за длительный период наблюдений – все это позволяет анализировать эти данные и выявлять характерные признаки заболеваний спортсмена или применения им допинга.

В БПС учитываются предыдущие показатели спортсмена для определения пределов изменчивости исследуемых показателей его организма, то есть спортсмен становится эталоном для самого себя.

Если у спортсмена обнаруживаются показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него обычно, сотрудники организаций допинг-контроля имеют основания для подозрений или в возможном применении допинга, или начале какого-либо заболевания.

Если медицинское обследование не выявило наличия заболевания, единственным объяснением необычно большого расхождения показателей в БПС остается применение допинга. В тоже время спортсмен может использовать свой БПС для доказательства своей невиновности.

Для того, чтобы разобраться в этом аспекте проблемы допинга необходимо актуализировать свои знания о статистических закономерностях модификационной изменчивости.

В этом случае у тренера будет больше возможностей для информирования своих воспитанников о номенклатуре запрещенных манипуляций при проведении теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что входит в его трудовые действия.

#### Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение условий принятия концептуальных моделей здоровьесберегающего поведения спортсмена для достижения высоких спортивных результатов;
- ☐ принятие новых взглядов на способы выявления фактов использования запрещенных препаратов или методов;
- ☐ освоение статистических методов изучения модификационной изменчивости на примере Биологического паспорта спортсмена;
- ☐ овладение навыками работы с использованием интерактивных технологий, в частности с программой Mentimeter.

#### Источники информации

1. Биологический паспорт спортсмена (БПС). Швейцарская лаборатория допинг-анализа. [Электронный ресурс]. – [https://rowingrussia.ru/wp-content/uploads/2016/09/biologicheskii-pasport-sportsmena\\_1-1.pdf](https://rowingrussia.ru/wp-content/uploads/2016/09/biologicheskii-pasport-sportsmena_1-1.pdf)
2. Стандарт для лабораторий. [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-is1-2015-ru.pdf>
3. Стандарт по обработке результатов. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/14-01-2021-9.pdf>
4. Стандарт по тестированию и расследованиям. [Электронный ресурс]. – <https://nada.by/upload/25-01-2021-1.pdf>
5. Mentimeter: программное обеспечение для создания интерактивных презентаций. [Электронный ресурс]. – <https://www.mentimeter.com/app>

#### Задания для самостоятельной работы: анализ документов

1. Ознакомьтесь с документами «Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля» и «Биологический паспорт спортсмена (БПС). Швейцарская лаборатория допинг-анализа». Уточните:

- о значение термина норма реакции признака;
- о структуру биологического паспорта спортсмена;
- о главный принцип создания паспорта.

2. В плюсах введения биологического паспорта отметьте возможные области применения паспорта и связь с принципами Fair play.

3. В сложностях введения биологического паспорта уточните причины возможных ошибок или искажающих факторов в интерпретации данных, а также особенности их изучения.

#### Практическая работа: решение ситуационных задач.

Разделитесь на четыре группы. На основе проделанной самостоятельной работы рассмотрите предложенные 2 случая, обсудите в группе и выполните задания.

По первому случаю постройте два графика в Excel (вставка/рекомендуемые диаграммы/все диаграммы/точечная), сравните

их и запишите возможные выводы лаборанта, а именно:

1. укажите границы максимальных и минимальных индивидуальных значений (норма реакции признака) гемоглобина и ретикулоцитов конкретно этого спортсмена, т.е. пределы, в которых должны находиться показатели этого спортсмена в нормальном физиологическом состоянии;
2. предположите профиль спортсмена (профиль без отклонений/профиль, свидетельствующий о возможном применении запрещенного вещества или метода/профиль, свидетельствующий о явном применении запрещенного вещества или метода);
3. обоснуйте предполагаемый профиль спортсмена.

По второму случаю:

4. уточните возраст спортсменов на момент дисквалификации и объясните, кого из них можно было бы не дисквалифицировать, если бы у них был биологический паспорт.

Получите у преподавателя пароль для входа на сайт Mentimeter. Оформите в нем ответы на 4 вопроса, а также с помощью ПОПС-формулы сформулируйте вывод используя термин «норма реакции признака» для обоснования необходимости наличия биологического паспорта спортсмена.

Ситуация 1. Анализ гематологического модуля спортсменов

Основу гематологического профиля составляют данные анализа крови спортсмена за длительный период времени.

Колебания показателей содержания гемоглобина в крови спортсменов от 130 до 170 г/л зависят от расы, этнической принадлежности, проживания на больших высотах, серьезности физических нагрузок.

Обычно профиль позволяет обнаружить переливание крови или манипуляции с составом крови. Для выявления «подозрительных» проб специалист по работе с биопаспортом заносит данные анализов в специальную компьютерную программу, которая в виде графиков, которые принято называть Байесовская сеть, строит модель отклонений биологических маркеров, основанную на теории вероятностей.

Представьте, что некая лаборатория имеет 18 проб крови одного спортсмена, мужчины 18 лет, взятых в разное время.

Лаборант провел анализ образцов крови на гемоглобин (HGB) и ретикулоциты (RTC). Затем без использования Байесовской сети, просто ввел в программу Excel полученные показатели. Лаборант знал, что забор крови из организма сопровождается падением гемоглобина и через несколько дней ростом ретикулоцитов, а обратное переливание крови вызывает рост гемоглобина и падение ретикулоцитов. На основе проведенных анализов и построенных графиков лаборант сделал определенные выводы. В таблице указаны результаты проведенного лаборантом анализа на гемоглобин и ретикулоциты.

Дата HGB, г/л RTC, %    Дата HGB, г/л RTC, %    Дата HGB, г/л RTC, %

18.01 161 1,37    10.06 161 1,38    18.10 164 1,42

18.02 162 1,41    12.06 184 1,4    18.11 161 1,38

18.03 167 1,4    19.06 0,67    18.12 163 1,46

18.04 165 1,43    18.07 166 1,34    20.01 164 1,45

18.05 129 1,38    18.08 166 1,35    20.02 168 1,44

22.05 2,92    18.09 164 1,36    20.03 161 1,38

Ситуация 2. Анализ стероидного модуля спортсменов

Профессор Манфред Доники, основатель всемирно известной Антидопинговой лаборатории в Кельне, предложил измерять не концентрацию тестостерона, а отношение концентраций тестостерона (Т) и эпитестостерона (Е). За норму отношения Т/Е была взята 1. Разброс значений Т/Е в среднем составляет от 0,1 до 3,5. В принципе при Т/Е > 6 можно утверждать, что проба на допинг положительная, но существуют индивидуальные особенности у отдельных спортсменов и народов. Для представителей азиатских стран характерны значения на уровне 0,1-0,5. В Норвегии, России и Австралии изучены спортсмены, у которых отношение Т/Е стабильно держится в районе 7. Искусственное введение тестостерона резко изменяет отношение Т к Е. Бен Джонсон получил пожизненную дисквалификацию в 1993 году при Т/Е больше 9. У семиборки из Иркутска Ирина Белова в 1993 году анализ отношения Т/Е составлял 7. Мери Деккер-Слени, выдающаяся американская бегунья, в 1996 году попала во время отбора к Олимпиаде на тестостероне, Т/Е = 9. Деннис Митчелл, чемпион мира и олимпийских игр в эстафете 4x100 м, был пойман в 1998 году при внезапной проверке на соотношении 10.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1. Есть верные ответы на 2 вопроса или    есть верный ответ на 1 вопрос и верно сформулирован вывод
2. Есть верные ответы на 3 вопроса или    есть верные ответы на 2 вопроса и верно сформулирован вывод
3. Есть верные ответы на 4 вопроса или    есть верные ответы на 3 вопроса и верно сформулирован вывод
4. Есть верные ответы на 4 ситуационные задачи и верно сформулирован вывод

Самоконтроль

1. Биологический паспорт спортсмена применяется с целью:

- а. мониторинга функционального состояния спортсменов;
- б. антидопингового контроля;
- в. оба ответа верны;
- г. оба ответа ошибочны.

2. В основу БПС положен принцип мониторинга на долгосрочной основе биологических маркеров, изменение которых происходит в результате:

- а. применения допинга конкретным спортсменом;
- б. патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
- в. применения допинга или патологических изменений в организме конкретного спортсмена;
- г. применения допинга или патологических изменений в организме всех спортсменов высокого уровня.

3. БПС состоит из нескольких модулей:

- а. гематологического и стероидного;
- б. гематологического и эндокринного;

- в. гематологического, эндокринного, стероидного;
- г. гематологического, эндокринного, стероидного, патогенного.
- 4. На значение биологических маркеров влияют такие факторы как:
  - а. пол спортсмена, его этническая принадлежность, спортивная тренировка в условиях гор;
  - б. только спортивная тренировка в условиях гор;
  - в. только пол спортсмена;
  - г. пол спортсмена и спортивная тренировка в условиях гор.
- 5. Параметры крови всегда индивидуально обусловлены, что очень важно для выявления личной нормы каждого спортсмена. Первые пробы берутся во внесоревновательный период, когда использование допинга менее вероятно. На их основе с помощью методов статистики выстраивается личный профиль спортсмена, с которым сравниваются последующие результаты проб, а отклонения от них означают применение допинга.
  - а. Да
  - б. Нет
  - в. Только летом
  - г. Только летом и в соревновательный период

## МОДУЛЬ 2

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ

#### Занятие 6

##### Допинг-аддиктивное поведение

##### Постановка проблемы и задачи

Одно из трудовых действий тренера – информирование занимающихся о психологических последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности. С целью приобретения опыта организации работы по профилактике допинг-аддиктивного поведения для начала следует разобраться с понятием аддикции в целом и конкретизировать понятие спортивной аддикции.

Аддикция обозначает зависимость – «навязчивую потребность получить сверх нормы». Аддиктивное поведение – это особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Выделяют основные виды аддикций:

- химическая (алкоголь, наркотики, лекарства);
- участие в азартных играх, в т. ч. компьютерных;
- сексуальное аддиктивное поведение;
- переедание и голодание;
- «трудоголизм»;
- длительное прослушивание музыки;
- спортивная аддикция.

В спорте аддиктивное, т.е. зависимое, поведение может рассматриваться как поведение с целью развития и поддержания интенсивных эмоций, ощущаемых как просто после регулярных физических нагрузок, так и после спортивных побед.

Программа антидопинговых мероприятий спортивной школы обычно содержит работу с юными спортсменами и их родителями. Выступление на родительском собрании – это ответственное мероприятие, к которому нужно быть подготовленным.

##### Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания важности профилактики спортивной аддикции;
- ☐ осознание необходимости разъяснительной работы с родителями для повышения эффективности антидопингового воспитания;
- ☐ совершенствование мастерства публичного выступления;
- ☐ овладение навыками анализа тестового материала.

##### Источники информации

1. Грецов А.Г. Психотехнологии антинаркотической и антидопинговой работы в спорте. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 173 с.
2. Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy> (дата обращения: 28.12.2019)
3. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <https://www.antidopinglearninghub.org>
4. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
5. Общероссийские антидопинговые правила. [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/upload/iblock/368/ОАП%202020.pdf>

Задания для самостоятельной работы: анализ текста на основе работ А.Г. Грецова, С.Г.Кривошекова и Ю.В. Бобровой.

Человек повторяет зависимое поведение не для удовольствия, а потому, что уже не может действовать иначе. В противном случае он испытывает сильный дискомфорт, тревогу и другие неприятные состояния.

Важную роль в закреплении аддиктивного поведения играет аттачмент – стойкая и сильная фиксация на воздействии, изменившем дискомфортное психическое состояние на комфортное. Аттачмент влечет за собой сильное желание повторить пережитое состояние. Аттачмент необходим для запуска зависимости – повторных обращений к аддиктивному агенту, с помощью которого человек достигает желаемого психического состояния.

Спортивная аддикция вводит организм человека в стрессовое состояние. У небольшого количества людей, которые постоянно занимаются спортом, регулярные физические нагрузки могут привести к зависимости от физических упражнений, тем самым неблагоприятно повлиять на здоровье человека.

Моментальная реакция на спортивную победу выражается в повышении уровня тестостерона и снижении – гормона стресса кортизола. Победа порождает у спортсмена чувство власти, осознание собственного превосходства и снисходительности к риску. Спортсмена переполняет чувство гордости. Возникает неистовое желание вновь испытать радость от новых спортивных побед.

В том случае, если допинг является следствием сознательного выбора спортсмена, оно предопределяется сочетанием двух факторов:

- ☐ сильная мотивация к спортивным достижениям, более значимая, чем связанные с употреблением допинга риски потери здоровья или репутации;
- ☐ невозможность получить прирост результатов желаний спортсменом без использования допинга, или субъективное представление о такой невозможности.

Однажды развившись, аддикция сложно поддается коррекции, обычно одна из форм такого поведения лишь замещается другими или расширяется с их помощью. Это утверждение применимо и к допингу. Ради победы спортсмен вынужден переходить ко все более сильнодействующим препаратам и/или методам воздействия по мере того, как использовавшиеся ранее истощают свою эффективность. Таким образом, речь идет о зависимости, но не напрямую от допингов как психоактивных веществ, а от спортивных результатов, которые, с точки зрения занимающегося, недостижимы без их использования.

Поясним, что, если спортсмен начал применять допинги, прирост результата в случае последующего отказа от них резко затрудняется, потенциал такого спортсмена оказывается ниже, чем если бы он ранее не прибегал к допингу. Поэтому применение допинга до того, как спортсмен использовал все возможности обычных тренировочных средств, по сути блокирует возможности для естественного прироста результатов без их использования, что особенно пагубно в детско-юношеском спорте.

Психологические факторы, способствующие допингу:

- ☐ деформация системы ценностей, в которой спортивные успехи занимают абсолютно доминирующее место, преобладая над здоровьем и нравственными нормами;
- ☐ недооценка связанных с допингом рисков для здоровья и шансов на разоблачение;
- ☐ наличие убеждения о повсеместности распространения допинга и невозможности состояться в большом спорте без него;
- ☐ недостаточное понимание механизмов действия обычных тренировочных средств;
- ☐ повышенная восприимчивость к социальным стереотипам;
- ☐ деформация представлений о долгосрочной перспективе, в результате которой рассматривается лишь перспектива достижения результатов на относительно коротком промежутке времени.

Черты личности, сочетание которых препятствует развитию аддикции:

- ☐ высокий уровень устойчивости к стрессам, умение конструктивно преодолевать жизненные проблемы;
- ☐ умение трудиться, фактическая включенность в профессиональное сообщество;
- ☐ готовность брать на себя ответственность, привычка задумываться о последствиях собственных действий.

Исходя из сказанного, можно легко сформулировать основные задачи профилактики допинга в спорте:

- ☐ формирование психологических качеств, препятствующих аддиктивному поведению;
- ☐ пропаганда ценности здорового образа жизни и занятий спортом как способа его достижения;
- ☐ популяризация отношения к спорту как к инструменту самосовершенствования и арены для честного состязания;
- ☐ развитие умений прогнозировать будущее, анализировать перспективы и действовать исходя не из сиюминутных интересов, а из понимания целесообразности действий в более широкой жизненной перспективе;
- ☐ раскрытие информации об объективных рисках, связанных с допингом, и о широких возможностях обычных тренировочных средств.

Спортсмен должен понимать, что:

- ☐ допинг снизит возможности прироста результатов без них, обычные тренировочные средства при отказе от них станут действовать гораздо хуже, чем если бы допинги никогда и не употреблялись;
- ☐ риски, связанные с допингом, достаточно высоки, в силу чего в большинстве случаев применять их попросту нерационально, «цель не оправдывает средства».

В мировом опыте борьбы с зависимостями выделяются следующие подходы, рассмотренные в ракурсе допинг-аддикции.

1. Информационный подход: распространение сведений о негативных последствиях применения допинга.
2. Трактовка зависимости как следствия проблемности и неразвитости эмоциональной сферы, что требует выработки навыков рефлексии и саморегуляции – «эмоционального интеллекта».
3. Трактовка зависимости как следствия неумения конструктивно справляться с проблемами.
4. Акцент на влиянии факторов окружающей спортсмена среды (родители, соперники, друзья, тренеры, врачи, спонсоры, агенты, зрители, фанаты).
5. Укрепление в глазах молодежи ценности здоровья как источника жизненного благополучия, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
6. Укрепление в глазах молодежи ценности спортивной репутации как основы спортивного долголетия.

В большинстве случаев неблагоприятные факторы действуют на юных спортсменов комплексно, поэтому актуальны сразу несколько групп задач:

- ☐ развитие навыков рефлексии и саморегуляции эмоциональных состояний, конструктивного выражения своих эмоций;
- ☐ выработка умения решать проблемы в общении, повышение уровня коммуникативной компетентности;
- ☐ тренировка уверенного поведения, умения отстаивать свои интересы и противостоять негативному влиянию социального окружения;
- ☐ формирование сплоченного коллектива, разделяющего просоциальные ценности.

Практическая работа: выступление на родительском собрании

Разделитесь на четыре группы. В рамках работы спортивной школы по профилактике употребления допинга в детско-

юношеском возрасте подготовьте выступление для родительского собрания по проблеме допинг-аддиктивного поведения на основе проделанной самостоятельной работы.

Содержание работы разбейте на 5 абзацев.

В первом абзаце объясните родителям, что такое спортивная аддикция, во втором – как она может быть связана с применением допинга. Приведите примеры спортсменов, которые были уличены в допинге, дисквалифицированы, после окончания срока дисквалификации вернулись на спортивную арену, не смогли достичь прежней результативности, не сдержались и вновь использовали допинг, и, в результате, получили пожизненную дисквалификацию. Предположите, почему так произошло.

В третьем – выделите из анализируемого текста и запишите для родителей воспитанников те главные мысли о допинг-аддиктивном поведении, которые родителям необходимо знать для предотвращения зависимости у детей.

В четвертом – конкретизируйте, в чем может заключаться помощь родителей своим детям.

В пятом заключительном абзаце подведите итоги вашего будущего выступления перед родителями воспитанников, используя ПОПС-формулу.

Оформите работу как электронный документ объемом 1 лист А4, шрифт Times New Roman 12 пт, межстрочный интервал 1, поля 1 см, выравнивание по ширине.

Представьте себя тренером, выступающим на родительском собрании в спортшколе. Выступите друг перед другом – один доклад от группы. Еще раз подумайте, какие аргументы обычно важны для родителей. Оцените свою работу и работы других групп.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Выступление разработано на бытовом уровне

2 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, но подобранные примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории до конца не учтены

3 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены

4 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп.

Самоконтроль

1. Спортивная аддикция – это:

д. зависимое поведение с целью стимулирования интенсивных эмоций, ощущаемых после регулярных тренировок и побед;

е. состояние, которое возникает только у неопытных спортсменов;

ж. наркотическая зависимость от запрещенных препаратов;

з. зависимое поведение не представляющее большой проблемы в связи с широкой развитостью системы психологической поддержки спортсменов.

2. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. спортсмены и тренеры;

б. учащиеся ОУ, ДЮСШ, СДЮСШОР и студенты профильных вузов;

в. врачи и родители;

г. все перечисленные группы лиц.

3. Причинами начала приема запрещенных субстанций спортсменом могут стать:

а. возвращение в спорт после травмы;

б. уверенность, что допинг является неотъемлемой частью спорта;

в. неуверенность в себе;

г. пренебрежение рисками для здоровья;

д. давление окружающих;

е. все перечисленные обстоятельства.

4. Психологи считают, что в группу высокого риска применения допинга входят:

а. спортсмены с высокой ориентацией на превосходство и низкой на задачу;

б. спортсмены ациклических видов спорта;

в. женщины спортсменки;

г. все ответы верны.

5. Психологи считают, что к периодам наибольшего риска применения допинга относят время, когда:

а. спортсмен переходит на тренерскую работу;

б. после неудачи на последних соревнованиях;

в. спортсмен, достигая критического для избранного вида спорта возраста, становится возрастным и начинает заботиться о своем здоровье;

г. нет верного ответа.

Занятие 7

Ценности современного спорта

Постановка проблемы и задачи

Fair play – свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении человека о благородстве и справедливости в спорте. К середине XX века проявилось, с одной стороны, античное идеалистическое представление о спортсмене, совершенствующем себя как личность, с другой – циничный подход к спорту: победа любой ценой, используя обман, допинг и предвзятое судейство. В общественном сознании спорт ассоциируется с бизнесом и политикой, но без свода этических законов спорт теряет свой смысл и привлекательность.

Среди трудовых действий тренера, указанных в профессиональном стандарте указывается проведение с занимающимися теоретических занятий о содержании и значении спортивной этики и недопустимости использования допинга в спорте. Для качественного выполнения этой работы у тренера должно быть умение создания условий непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды и знание этических норм в области спорта. О том, что такое «дух спорта» прописано во Всемирном антидопинговом кодексе. Как организовать обсуждение кодекса в спортшколе или в общеобразовательной школе?

Для это можно использовать технологию «Дебаты». Дебаты – это интеллектуальная игра, структурированная форма дискуссии, которая ведется по четким, заранее определенным правилам.

В процессе дебатов участники овладевают навыками культуры дискуссии, искусством аргументации, развивают умение чётко выражать свои мысли – все то, что необходимо каждому человеку в условиях демократического общества. Умение спорить предполагает развитие критического мышления и навыков системного анализа, формирование собственной позиции.

Суть игры заключается в том, что две команды выдвигают свои взаимоисключающие друг друга аргументы по поводу предложенного тезиса, чтобы убедить присутствующих в своей правоте.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение условий для овладения навыками культуры дискуссии, развития умения чётко выражать свои мысли;
- ☐ принятие морально-этических норм в спорте, истинных спортивных ценностей и принципов Fair play;
- ☐ освоение технологии «Дебаты» для творческого проведения с занимающимися теоретических занятий о содержании спортивной этики и недопустимости использования допинга в спорте;
- ☐ овладение навыками культуры ведения дискуссии в процессе использования интерактивной педагогической технологии «Дебаты» и программы Mentimeter.

Источники информации

1. Дебаты: Учебно-методический комплект–М.:Изд-во «Бонфи», 2001 –296 с.
2. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. –<https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>

Задания для самостоятельной работы: подготовка к Дебатам «В спорте главное – победа!»

1. Ознакомьтесь с трактовкой «духа спорта» Всемирным антидопинговым кодексом.
2. Проанализируйте следующую информацию.

Принципы Fair Play

- Соблюдай правила соревнований
- Соревнуйся честно – не пытайся получить нечестное преимущество над соперниками
- Уважай соперников, товарищей по команде, судей, официальных лиц и зрителей
- Не оспаривай решения судей
- Принимай поражение и победу с достоинством – пойми, что без соперников не было бы тебя
- Повышай мастерство, получай удовольствие от спорта и развивай свои умения

На церемонии Открытия Олимпийских игр один из спортсменов от имени всех спортсменов и одно из официальных лиц от имени всех судей и официальных лиц приносят олимпийскую клятву. Она состоит из двух частей: про соблюдение правил и про поведение в спортивном духе. Понятие «Fair play» охватывает обе эти части.

Трофей Пьера де Кубертена

за благородный жест

Буквально за несколько минут до катастрофы Як-42 с хоккеистами «Локомотива» на борту капитан команды Иван Ткаченко послал 500 тысяч рублей женщине для покупки дорогого лекарства, которое спасло ей жизнь. Только после гибели спортсмена выяснилось, что он долгое время отправлял часть заработанных средств нуждающимся. Ивану Ткаченко посмертно присужден диплом Fair play «За поступок».

Трофей Пьера де Кубертена

за благородство на протяжении спортивной карьеры

В течение своей карьеры 1954-1973 гг. игрок сборной Англии и клуба «Манчестер Юнайтед» Бобби Чарльстон ни разу не был удален с поля. Футболист за 20 лет всего один раз (!) получил замечание от судьи. В 1973 г. Бобби Чарльстон получил премию «Fair play».

Международный Комитет Fair play ежегодно присуждает две награды: за совершение благородных поступков в духе Fair play и за соблюдение принципов честной игры на протяжении всей спортивной карьеры.

3. Познакомьтесь с правилами Дебатов, выберите себе одну из возможных ролей в игре, подберите аргументы и вопросы для выступления в своей роли, используя ПОПС-формулу.

Обязанности участников команд

Спикеры Что делают

Первый спикер • представляет тему, доказывает её актуальность по заранее подготовленной в Power Point презентации;

- завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Второй спикер • опровергает тезисы оппонентов;

- кратко перечисляет доказательства, которые уже прозвучали, и приводит новые;
- завершает чёткой формулировкой общего мнения команды

Третий

спикер • сравнивает аргументы соперников;

- объясняет, почему аргументы его команды более убедительны

Четвертый спикер • итоговое выступление с самыми яркими доказательствами своей позиции

Обязанности судей

Судья Что отслеживает

Судья по критерию «Содержание» • анализирует полноту изложения проблемы и соответствие аргументов теме;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Форма» • анализирует культуру ведения спора – агрессию, сленг, монотонность или яркость речи, атаки на противника, а не на аргументы;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Судья по критерию «Регламент» • следит за регламентом игры – ведет учет времени;

• следит за активностью зрителей – фиксирует число вопросов от каждого зрителя, отмечает наиболее интересные вопросы;

• заканчивает выступление предложением: «Я считаю, что зрители проголосуют за ... команду, т.к. ...»

Обязанности зрителей и эксперта

Игроки Что делают

Эксперт Предполагает результат голосования зрителей, произносит предложение: «Думаю, что зрители выбрали ... команду, т.к. ...»

Зрители • участвуют в дискуссии, задавая вопросы обеим сторонам дискуссии;

• голосуют за команду, доводы которой, на их взгляд, особо убедительны

Практическая работа: Дебаты «В спорте главное – победа!»

Регламент игры (УК – утверждающая команда; ОК – отрицающая команда)

Кто Время Что

Первый спикер УК 2 мин Выступление

ОК → УК 1 мин Вопросы и ответы

Первый спикер ОК 2 мин Выступление

УК → ОК 1 мин Вопросы и ответы

Второй спикер УК 1 мин Выступление

ОК → УК 2 мин Вопросы и ответы

Второй спикер ОК 1 мин Выступление

УК → ОК 2 мин Вопросы и ответы

Третий спикер УК 1 мин Выступление

Третий спикер ОК 1 мин Выступление

Все участники 1 мин Мозговой штурм

Зрители 3 мин Вопросы утверждающей стороне

Зрители 3 мин Вопросы отрицающей стороне

Все участники 1 мин Мозговой штурм

ОК ↔ УК 3 мин Вопросы и ответы

Все участники 1 мин Мозговой штурм

Четвертый спикер УК 2 мин Заключительная речь

Четвертый спикер ОК 2 мин Заключительная речь

Выступления судей по 1 мин Подведение итогов

Выступление эксперта, если число зрителей четное

Голосование за лучшую команду в Mentimeter

Голосование за лучшего дебатера в Mentimeter

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

команд

по результатам голосования зрителей в Mentimeter судей

преподавателем зрителей

судей по регламенту

лучшего дебатера по всеобщему голосованию в Mentimeter эксперта

по прогнозу команды-победителя

1 Анализ низкого качества Задан 1 вопрос При неверном предположении

2 Проигравшая команда Качество анализа среднее Средняя активность

3 Анализ выше среднего Высокая активность

4 Выигравшая команда Анализ высокого качества Исключительно интересные вопросы Результат

голосования При верном предположении

Самоконтроль

1. Fair Play:

а. в буквальном переводе обозначает «честная игра»;

б. это свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении человека о благородстве и справедливости в спорте;

в. это руководство по спортивному поведению и отрицание победы любой ценой;

г. все ответы верны

2. Дух спорта является сущностью олимпийского движения и отражается в таких ценностях как:

а. здоровье, справедливость и честность, права спортсменов в соответствии с антидопинговым кодексом, уважение к другим участникам соревнований, общность и солидарность;

б. упорство и целеустремленность любой ценой;

в. упорство, стремление к победе, самопожертвование ради своего вида спорта и своей страны даже ценой собственного здоровья;

г. справедливость и честность, уважение к другим участникам соревнований, общность и солидарность, права

спортсменов, которые в каждой стране понимаются в зависимости от ее менталитета.

3. Дух спорта выражается в:

- а. достижении победы любой ценой;
- б. желании стать олимпийским чемпионом любыми средствами;
- в. стремлении к честной игре;
- г. все ответы верны.

4. Нулевая терпимость к допингу должна быть базовым элементом воспитания спортсмена – все должно быть нацелено на неприемлемое отношение к допингу.

- а. Нет, это предложение неверно.
- б. Да, это предложение верно.
- в. Да верно, но только в олимпийских видах спорта.
- г. Да верно, кроме коммерческого спорта.

5. Международный Комитет Fair play ежегодно присуждает две награды: за совершение благородных поступков в духе Fair play и ...

- а. за красивую победу на олимпийских играх;
- б. за соблюдение принципов честной игры на протяжении всей спортивной карьеры;
- в. в случае победы в крупных международных соревнованиях, несмотря на серьезную травму;
- г. за победу на олимпийских играх спортсмена из страны с низким уровнем жизни и слабой экономикой.

## Занятие 8

Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил

Постановка проблемы и задачи

Современная модель выпускника спортивного вуза предполагает, что тренер или учитель физкультуры способен к трансляции истинных спортивных ценностей, внедрению идей Fair Play в образовательный процесс при работе с разными целевыми аудиториями: спортсменами, тренерами, врачами, родителями, учащимися, СМИ.

В числе трудовых действий тренера – проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ антидопингового обеспечения спортивной подготовки, а также информирование занимающихся не только о психологических, но и имиджевых последствиях использования допинга. Для этого от тренера требуется умение разъяснять вопросы антидопингового обеспечения спортивной подготовки, что необходимо для предупреждения случаев применения допинга во время тренировок и в соревновательной деятельности, контроля исполнения антидопинговых мероприятий и процедур. С целью приобретения опыта выступлений по профилактике допинга перед различными целевыми аудиториями для начала необходимо создать базовый документ, который впоследствии можно было бы откорректировать в зависимости от того, с кем будет нужно проводить антидопинговую работу.

Ожидаемые результаты:

- ☐ обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;
- ☐ принятие идеи Международного стандарта по образованию как обязательной части Всемирной антидопинговой программы;
- ☐ совершенствование мастерства публичного выступления;
- ☐ овладение навыками анализа статистической информации на сайтах РУСАДА и WADA о санкциях в отношении спортсменов за нарушения антидопинговых правил.

Источники информации

1. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – <https://rusada.ru/>
2. Сайт WADA [Электронный ресурс]. – <https://www.wada-ama.org/en>
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://www.minsport.gov.ru>
4. Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/)
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34661/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/)
6. Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/)
7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <https://sudact.ru/law/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/>
8. Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс РФ» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ. [Электронный ресурс]. – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_286728/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286728/)
9. Стандарт по образованию. [Электронный ресурс]. – [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021\\_ise\\_rus\\_qaznado\\_x\\_radoca\\_final\\_with\\_changes.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf)

Задания для самостоятельной работы: создание базового конспекта выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Научитесь работать с сайтом РУСАДА:

- о кликните вкладку Дисквалификации;
- о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом WADA:

- о в разделе «Полезные ссылки» кликните вкладку Антидопинговая статистика;
- о найдите информацию по избранному виду спорта.

Научитесь работать с сайтом Министерства спорта Российской Федерации. Пройдите во вкладку «Антидопинговое законодательство»: Главная → Спорт → Антидопинговое обеспечение. Познакомьтесь с документами, которые там представлены. Особое внимание обратите на следующие документы:

о Ст. 3.11, 6.18 КоАП РФ;

о Ст. 234 Уголовного кодекса РФ;

о Ст. 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;

о Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ.

2. Создайте базовый конспект выступления «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил» в виде электронного документа формата Word (Times New Roman, 12, интервал 1,15; поля 2 со всех сторон).

о Дайте название конспекту выступления, указав избранный вид спорта.

о Подберите материал и сформулируйте один абзац текста, касающийся использования допинга в спорте высших достижений, любительском и детско-юношеском спорте, в неспортивном обществе в целом. Актуализируйте тему в следующем абзаце, раскрывая проблемы избранного вида спорта: приведите примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа и имиджа страны.

о В статье 348.2. Трудового кодекса Российской Федерации «Особенности заключения трудовых договоров со спортсменами, с тренерами» указано, что обязательными для включения в трудовой договор как со спортсменом, так и тренером являются условия об их обязанности соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Антидопинговое законодательство на территории Российской Федерации включает в себя как административное, так и уголовное наказание. Подберите материал и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся ответственности за применение допинга относительно: самого спортсмена, тренера, тренера несовершеннолетнего спортсмена, роли родителей (семьи) спортсмена в поддержке нулевой терпимости к допингу.

о Подберите информацию и сформулируйте два абзаца текста, касающиеся необходимости умения работать с Запрещенным списком для: получения медицинской помощи без нарушения антидопинговых правил; возможности использования ТИ. Объясните: почему реклама лекарственных препаратов в общедоступных СМИ провоцирует опасное и бесконтрольное употребление лекарств и БАДов; как биологический паспорт спортсмена способствует решению проблемы «чистоты» спорта, с какого периода жизни спортсмена нужно начинать сбор данных для открытия паспорта.

о Сформулируйте общий вывод, используя ПОПС-формулу.

3. Самостоятельно проверьте качество своей работы по плану – при необходимости внесите изменения.

о Конспект выступления имеет название, в котором указан избранный вид спорта. Объем работы не более 2 страниц.

о Первый абзац содержит не более четырех предложений. В первом абзаце конспекта анализируется применение допинга в: спорте высших достижений; любительском спорте; детско-юношеском спорте; неспортивном обществе в целом.

о Второй абзац содержит не более четырех предложений. В нем раскрываются проблемы применения допинга в избранном виде спорта: приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для их личного имиджа; приведены примеры спортсменов и последствий применения ими допинга для имиджа страны.

о В третьем абзаце в двух предложениях уточняется, что ждет спортсмена, нарушившего антидопинговые правила, а также дисквалифицированного спортсмена, если он нарушит запрет на участие в соревнованиях во время срока дисквалификации, дается оценка факту присутствия дисквалифицированного тренера на тренировке спортсменов.

о В четвертом абзаце в двух предложениях уточняется ответственность персонала, если доказана его вина в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом в сравнении с ответственностью тренера совершеннолетнего спортсмена, кроме того указывается роль родителей в поддержке в спортсмене духа спорта.

о В пятом абзаце в четырех предложениях упоминаются: Запрещенный список; разрешение на ТИ; биологический паспорт спортсмена, дается оценка рекламе фармацевтических препаратов и БАДов.

о Конспект заканчивается общим выводом.

Практическая работа: выступление перед целевой аудиторией с докладом «Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил»

1. Разделитесь на 10 групп и выберите себе целевую аудиторию.

2. Обсудите в группе конспекты самостоятельной работы. Используя базовый конспект, откорректируйте текст одного выступления от группы, ориентируясь на особенности восприятия информации целевой аудиторией. Продумайте, какие аргументы наиболее важны именно для выбранной целевой группы.

3. Обратите внимание на следующие детали:

о какое время считается соревновательным периодом в избранном вами виде спорта;

о какой конкретно вклад может внести выбранная целевая аудитория в решение проблемы допинга в спорте.

Целевые аудитории

1 Дети и молодежь

2 Медицинский персонал

3 Менеджеры спортивных команд

4 Родители

5 СМИ

6 Спортивные психологи

7 Спортивные чиновники в регионах

8 Спортсмены

9 Спортсмены, в отношении которых действуют санкции

10 Тренеры

4. Выступите друг перед другом. Оцените выступления.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

1 Выступление разработано на бытовом уровне

2 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, но подобранные

примеры не всегда убедительны и особенности целевой аудитории до конца не учтены

3 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены

4 В хорошо структурированном выступлении используется терминология изученного курса, подобранные примеры убедительны, особенности целевой аудитории учтены. Группа принимала активное участие в обсуждении работ других групп.

#### Самоконтроль

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

а. Да, это обязательно.

б. Нет, это незаконно.

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

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

2. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. спортсмены, в отношении которых действуют санкции;

б. тренеры, в отношении которых действуют санкции;

в. СМИ;

г. спортивные психологи;

д. все перечисленные лица.

3. К целевой аудитории антидопинговых образовательных программ относятся:

а. врачи;

б. родители;

в. менеджеры спортивных команд;

г. спортивные чиновники в регионах;

д. все перечисленные лица.

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

а. подростков, как правило, не страшат отдаленные последствия применения допинга для их здоровья;

б. подростков можно напугать отдаленными последствиями применения допинга для их здоровья;

в. подросткам и их родителям нужно преподносить одну и ту же информацию по проблемам антидопинга, не разделяя ее на целевые аудитории;

г. информация о допинге одинаково интересна всем и не зависит от гендерных и возрастных различий слушателей.

5. Если доказана вина персонала спортсмена в нарушении антидопинговых правил несовершеннолетним спортсменом, то тренера ждет:

а. пожизненная дисквалификация;

б. дисквалификация сроком на 1 год;

в. дисквалификация сроком на 2 года;

г. дисквалификация сроком на 4 года.

#### Занятие 9

Формы и методы антидопингового воспитания

Постановка проблемы и задачи

С 1 января 2021 года вступил в силу Международный стандарт по образованию Всемирного антидопингового кодекса – это обязательный стандарт, разработанный в рамках Всемирной антидопинговой программы. Антидопинговая работа на всех уровнях ее организации должна опираться на этот документ.

Профессиональный стандарт требует от тренера такого трудового действия как планирование антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды, что предполагает наличие умения планировать и организовывать участие занимающихся в программах антидопингового обеспечения спортивной подготовки и умения вести отчетную документацию по организации антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Для этого необходимо знать формы и методы организации антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды.

Ожидаемые результаты:

☐ обеспечение понимания важности ведения профилактической работы по антидопинговому воспитанию с различными целевыми аудиториями;

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

☐ создание плана антидопинговой работы тренера;

☐ овладение умением планирования и ведения отчетной документации по организации антидопингового обеспечения в рамках спортшколы.

Источники информации

1. Международный стандарт WADA по образованию. [Электронный ресурс]. – [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021\\_ise\\_rus\\_qaznado\\_x\\_radoca\\_final\\_with\\_changes.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_ise_rus_qaznado_x_radoca_final_with_changes.pdf)

Задание для самостоятельной работы: анализ Международного стандарта WADA по образованию

Ознакомьтесь с Международным стандартом WADA по образованию. Уточните:

о целевые группы, выделяемые стандартом;

о требования к целям и мониторингу их достижения;

о содержательные темы обязательные для включения в план образовательной программы.

Проанализируйте методы, приемы, формы и средства организации деятельности, использовавшиеся при освоении этого

курса. Подумайте, какие из них или другие известные вам методы, приемы, формы и средства организации деятельности обучающихся, вы могли бы использовать при организации антидопинговой работы в дополнительном образовании.

Практическая работа: создание плана работы тренера по антидопинговому воспитанию

Создайте план антидопинговой работы тренера.

Раздел «Оценка текущей ситуации»

В разделе кроме оценки текущей ситуации указываются общие цели образовательной программы.

Раздел «Образовательные пулы»

В разделе указываются целевые группы (списки лиц), с которыми предполагается работа.

Раздел «Задачи и виды деятельности»

Срок Целевая группа Вид деятельности Цель Формы и методы организации

Раздел «Процедуры мониторинга»

Вид деятельности Мониторинг

Проверьте, наличие в плане всех содержательных тем обязательных для включения в план образовательной программы на основании требований Международного стандарта по образованию:

- о принципы и ценности, связанные с честным спортом;
- о права и обязанности спортсменов и персонала спортсмена;
- о Принцип строгой ответственности
- о Последствия использования допинга (физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции);
- о нарушения антидопинговых правил;
- о препараты и методы в списке запрещенных препаратов;
- о риски использования добавок;
- о использование лекарственных средств и разрешение для ТИ;
- о процедуры тестирования, включая анализ мочи, крови и биологический паспорт спортсмена;
- о требования, предъявляемые к зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS.

Подумайте и запланируйте ту форму организации мероприятия, которая была бы интересна воспитанникам и наиболее полно соответствовала целям занятия.

По желанию студентов для образца один из разработанных планов представьте на всеобщее обсуждение. Примите в нем участие. При необходимости скорректируйте свой план.

Балльно-рейтинговая система оценки

Балл Критерии оценки

- 1 План разработан без учета стандарта по образованию
- 2 План не полностью соответствует требованиям стандарта по образованию
- 3 План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADA содержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент не принимал участие в обсуждении образца плана
- 4 План соответствует требованиям стандарта по образованию – содержит все разделы и определенные WADA содержательные темы, особенности целевой аудитории учтены. Студент активно принимал участие в обсуждении образца плана

Самоконтроль

1. Международный стандарт по Образованию является обязательным для применения Международным стандартом, разработанным в рамках Всемирной антидопинговой программы.

а. Нет, это предложение неверно.

б. Да, это предложение верно.

в. Да верно, но только для стран, где нет проблем с допингом.

г. Да верно, но только для стран, где есть проблемы с допингом.

2. Общая руководящая цель стандарта по образованию состоит в:

а. поддержке сохранения спортивного духа;

б. содействию созданию честной спортивной среды;

в. поддержке сохранения спортивного духа и содействию созданию честной спортивной среды;

г. нет правильного ответа.

3. основополагающим принципом Международного стандарта по образованию является то, что спортсмен должен получить первый опыт противодействия применению допинга:

а. посредством образования, а не допинг-контроля;

б. посредством допинг-контроля, а затем образования в этой области;

в. если ему назначили запрещенный препарат и есть необходимость изучения запрещенного списка;

г. при попытке использования запрещенного препарата.

4. Международный стандарт по образованию имеет основные задачи:

а. установление обязательных принципов и минимальных требований, которые должны включать образовательные программы;

б. обеспечение общей терминологии в сфере антидопингового образования, ясности в отношении функций и обязанностей всех сторон, ответственных за планирование, реализацию, мониторинг и оценку образовательных программ;

в. поощрение обучения широких слоев населения посредством программ ценностно-ориентированного образования, для привития спортивного духа и содействия созданию честной спортивной среды;

г. все указанные пункты верны.

5. Под термином «спортсмен», используемом в Международном стандарте по Образованию следует понимать:

а. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне;

б. любое лицо, занимающееся спортом на уровне не ниже национального;

в. любое лицо, занимающееся спортом на международном или национальном уровне, при этом антидопинговым организациям дается право на свое усмотрение применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является ни спортсменом международного, ни национального уровня, и так включать его в определение «спортсмен»;

г. любое лицо, занимающееся спортом на международном или на национальном уровне, если это лицо подписало трудовой договор с клубом или иным работодателем и у него есть паспорт и гражданство.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Номер занятия и его тема, используемые современные педагогические технологии

1 Виды нарушений антидопинговых правил

Создание инфографики в графических редакторах по выбору

IT-технологии

Технология развития критического мышления

Конференция

2 Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты

Технология развития критического мышления

Конференция

Работа в микрогруппах

3 Допинг-контроль

Технология развития критического мышления

Конференция

Работа в микрогруппах

4 Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

5 Биологический паспорт спортсмена

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

6 Допинг-аддиктивное поведение

Технология развития критического мышления

Решение ситуационных задач

Ценности современного спорта

Технология «Дебаты»

Технология развития критического мышления

8 Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил

IT-технологии

Работа в микрогруппах

Технология развития критического мышления

Конференция

9 Формы и методы антидопингового воспитания

Проектные технологии

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                 | Заглавие                                        | Издательство, год           |
|------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|
| Л1.1 | Куртев С. Г.                                        | Основы антидопингового обеспечения              | Омск: СибГУФК, 2018         |
| Л1.2 | Минникаева Н. В.,<br>Жуков Р. С.,<br>Шабашева С. В. | Основы антидопингового обеспечения: курс лекций | Кемерово: КеМГУ, 2019       |
| Л1.3 | Безуглова Э. Н.,<br>Ачкасова Е. Е.                  | Основы антидопингового обеспечения спорта       | Москва: Спорт-Человек, 2019 |

|                                                                                                                 | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Заглавие                                                                                                                                      | Издательство, год                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Л1.4                                                                                                            | Попова Н. Н., Попова И. Е.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Антидопинговая законодательная база и система противодействия допингу: учебно-методическое пособие                                            | Воронеж: ВГАС, 2023              |
| Л1.5                                                                                                            | Кулигин О. В., Нежкина Н. Н., Блохина Т. А.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Антидопинговое обеспечение в спорте: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям «лечебное дело», педиатрия», «стоматология» | Иваново: Ивановский ГМУ, 2022    |
| 6.1.2. Дополнительная литература                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                  |
|                                                                                                                 | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Заглавие                                                                                                                                      | Издательство, год                |
| Л2.1                                                                                                            | Губа В. П., Маринич В. В.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Теория и методика современных спортивных исследований: монография                                                                             | Москва: Спорт-Человек, 2016      |
| Л2.2                                                                                                            | Шамсувалеева Э. Ш.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие для магистрантов                                     | Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022 |
| 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                  |
| Э1                                                                                                              | Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля. [Электронный ресурс]. – <a href="https://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-15.pdf">https://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-15.pdf</a>                                                                                  |                                                                                                                                               |                                  |
| Э2                                                                                                              | Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – <a href="https://www.antidopinglearninghub.org">https://www.antidopinglearninghub.org</a>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |                                  |
| Э3                                                                                                              | Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. – <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                  |
| Э4                                                                                                              | Сайт ВАДА [Электронный ресурс]. – <a href="https://www.wada-ama.org/en">https://www.wada-ama.org/en</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                  |
| Э5                                                                                                              | Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy">https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiktsiy</a> (дата обращения: 17.12.2025)                                                      |                                                                                                                                               |                                  |
| Э6                                                                                                              | Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. – <a href="http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf">http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf</a>                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                  |
| Э7                                                                                                              | Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. – <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                  |
| Э8                                                                                                              | Антидопинговые правила МОК, применимые к Зимним Олимпийским Играм Пхенчхан 2018 (по состоянию на январь 2018). [Электронный ресурс]. – <a href="https://www.minsport.gov.ru/2018/AntidopingMOK012018_RUS.pdf">https://www.minsport.gov.ru/2018/AntidopingMOK012018_RUS.pdf</a>                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                  |
| Э9                                                                                                              | Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – <a href="https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/">https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/</a>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                  |
| Э10                                                                                                             | Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – <a href="https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/">https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/</a>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                  |
| Э11                                                                                                             | Стандарт выдачи разрешений на терапевтическое использование. [Электронный ресурс]. – <a href="https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world_ther_2015.pdf">https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world_ther_2015.pdf</a>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                  |
| Э12                                                                                                             | Стандарт лабораторий. [Электронный ресурс]. – <a href="https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf">https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf</a>                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                  |
| Э13                                                                                                             | Стандарт области защиты конфиденциальных данных. [Электронный ресурс]. – <a href="https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_versions%253Afield_resource_version_language%3A28&amp;f%5B1%5D=field_resource_type%3A98">https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_versions%253Afield_resource_version_language%3A28&amp;f%5B1%5D=field_resource_type%3A98</a> |                                                                                                                                               |                                  |
| Э14                                                                                                             | Стандарт тестирования и расследования. [Электронный ресурс]. – <a href="https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf">https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                  |
| Э15                                                                                                             | Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция РУСАДА [Электронный ресурс]. – <a href="https://rusada.ru/athletes/adams/">https://rusada.ru/athletes/adams/</a>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |                                  |
| Э16                                                                                                             | Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/</a>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                  |
| Э17                                                                                                             | Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/</a>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                  |
| Э18                                                                                                             | Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/</a>                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                  |
| Э19                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                  |
| 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                  |
| 6.3.1.1                                                                                                         | 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |                                  |
| 6.3.1.2                                                                                                         | Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                               |                                  |
| 6.3.1.3                                                                                                         | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                  |
| 6.3.1.4                                                                                                         | Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023)                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                  |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.5                                                                              | Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011) |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| <b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1                                                          | <p>D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.</p> <p>Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;</li> <li>- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.</li> <li>- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.</li> </ul> |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Основными видами занятий являются лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов, в том числе в системе дистанционного обучения, в которой представлены: материалы лекций; тексты практических работ; вопросы к зачету; глоссарий; задания для отработки пропущенных занятий; тесты. Студенты, обучающиеся по заочной форме обучения, посещают лекции, обязательно письменно выполняют практические работы, в случае отсутствия на занятиях работают в системе ДО: заполняют раздел "Термины темы", в качестве самоподготовки к зачету проходят тренировочные тесты.</p> <p>Студенты, обучающиеся по ИГО, знакомятся с электронными версиями лекций и обязательно проходят все тренировочные тесты. Вся тестовая база представлена на сайте. Количество попыток и время не ограничены.</p> <p>Разъяснения по работе с рейтинговой системой</p> <p>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.</p> <p>При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.</p> <p>По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.</p> <p>Во 2 семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета с оценкой, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:</p> <p>Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов</p> <p>Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов</p> <p>Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.</p> <p>Балльно-рейтинговая система текущей аттестации</p> <p>Модуль 1. Правовое регулирование проблемы допинга в спорте Балл освоения Балл посещения</p> <p>Занятие 1. Виды нарушений антидопинговых правил 4 5 (вместе с посещением лекций)</p> <p>Занятие 2. Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты 4</p> <p>Занятие 3. Допинг-контроль 4</p> <p>Занятие 4. Медицинская помощь без нарушения антидопинговых правил 4</p> <p>Занятие 5. Биологический паспорт спортсмена 4</p> <p>Всего по модулю 20 5</p> <p>Модуль 2. Особенности организации антидопинговой работы Балл освоения Балл посещения</p> <p>Занятие 6. Допинг-аддиктивное поведение 4 5 (вместе с посещением лекций)</p> <p>Занятие 7. Ценности современного спорта 4</p> <p>Занятие 8. Предупреждение риска нарушений антидопинговых правил 4</p> <p>Занятие 9. Формы и методы антидопингового воспитания 4</p> <p>Самостоятельная работа по получению сертификата РУСАДА 4</p> <p>Всего по модулю 20 5</p> <p>Всего за два модуля 40 10</p> <p>Итого 50</p> <p>Балл посещения выставляется автоматически системой 1С: Университет. Пропущенные учебные занятия подлежат отработке. Балл посещения отрабатывается созданием глоссария в системе дистанционного обучения (7 терминов по пропущенной теме за один пропуск). Отработка балла освоения предполагает сдачу работы преподавателю лично или прикрепление электронного документа в системе дистанционного обучения.</p> <p>Максимально возможные баллы по результатам текущего и промежуточного контроля представлены в таблице по 100-балльной шкале.</p> <p>Максимум баллов за посещение Максимум баллов за освоение</p> <p>Первый модуль 5 20 25</p> |  |

Второй модуль 5 20 25

Всего за текущую аттестацию 50

Зачетное тестирование 50

Итого за весь курс 100

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Студентам следует:

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

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основным методом овладения знаниями является самостоятельная работа студентов, объем которой определяется программой в часах. Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью учебной работы и должна способствовать формированию культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. Работа с литературой, в том числе с электронными источниками, является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки навыков учебной работы.

Глубокое изучение 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 поставленных перед ним задач: подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.

В каждом Практическом занятии находятся разделы «Задания для самостоятельной работы» и «Практическая работа».

Задания для самостоятельной работы делаются студентами самостоятельно до начала занятия по расписанию. Практическая работа делается непосредственно на занятии

Так же к самостоятельной работе относится создание онлайн-словаря для отработки пропусков. Один пропуск = 7 терминов по пропущенной теме.



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



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

## Рабочая программа дисциплины Спортивная метрология

|                         |                                                                                                                                                                |  |                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра теории и методики физической культуры и спорта                                                                                                         |  |                            |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |  |                            |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |  |                            |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |  |                            |
| Общая трудоемкость      | 2 ЗЕТ                                                                                                                                                          |  |                            |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                                                                                             |  | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |  | зачеты 5                   |
| аудиторные занятия      | 36                                                                                                                                                             |  |                            |
| самостоятельная работа  | 36                                                                                                                                                             |  |                            |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;</b> , <b>&lt;Семестр<br/>на курсе&gt;</b> ) | <b>5 (3.1)</b> |    | <b>Итого</b> |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|----|--------------|----|
| Неделя                                                                   | 13             |    |              |    |
| Вид занятий                                                              | УП             | РП | УП           | РП |
| Лекции                                                                   | 10             | 10 | 10           | 10 |
| Практические                                                             | 32             | 32 | 32           | 32 |
| Итого ауд.                                                               | 42             | 42 | 42           | 42 |
| Контактная работа                                                        | 42             | 42 | 42           | 42 |
| Сам. работа                                                              | 30             | 30 | 30           | 30 |
| Итого                                                                    | 72             | 72 | 72           | 72 |

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Афзалова Альфия Николаевна; к.б.н., Доц., Хурамин Илнур Гумерович



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 11.03.2025 г. № 14

Зав. кафедрой Мугалимова 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               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |      |
| 2.1.1             | Информационные технологии                                                                                             |      |
| 2.1.2             | Теория и методика физической культуры                                                                                 |      |
| 2.1.3             | Прикладная статистика                                                                                                 |      |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 2.2.1             | Производственная практика: преддипломная                                                                              |      |
| 2.2.2             | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы                                              |      |
| 2.2.3             | Особенности научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта                                             |      |

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**ОПК-12: Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки**

ОПК-12.2:Использует при организации занятий физической культуры и спорта контроль технической и физической подготовленности, физического развития спортсменов и обучающихся

**Знать:**  
теоретические основы и методики контроля технической и физической подготовленности;  
параметры и показатели физического развития, используемые в спортивной практике.

**Уметь:**  
применять методики контроля при планировании и проведении занятий;  
интерпретировать результаты контроля технической и физической подготовленности.

**Владеть:**  
навыками организации и проведения контрольных процедур в учебно-тренировочном процессе;  
методами документирования и анализа данных физического развития и подготовленности.

ОПК-12.3:Использует результаты педагогического, медико-биологического контроля для коррекции учебно-тренировочных занятий спортсменов и обучающихся

**Знать:**  
принципы педагогического и медико-биологического контроля;  
взаимосвязь результатов контроля с адаптацией тренировочных нагрузок.

**Уметь:**  
анализировать результаты контроля и выявлять отклонения от нормативных показателей;  
корректировать содержание, объём и интенсивность учебно-тренировочных занятий на основе полученных данных.

**Владеть:**  
навыками интерпретации комплексных данных (педагогических и медико-биологических);  
компетенциями по разработке индивидуальных рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

**ОПК-15: Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

ОПК-15.4:Пользуется контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными техническими устройствами

**Знать:**  
принципы работы и технические характеристики контрольно-измерительных приборов и электронных устройств, применяемых в спортивной метрологии;  
метрологические требования к измерительным средствам.

**Уметь:**  
проводить измерения с использованием контрольно-измерительной аппаратуры;  
обеспечивать корректную настройку, калибровку и использование измерительных устройств.

**Владеть:**  
практическими навыками работы с современными измерительными и диагностическими системами в спорте;  
техникой обработки и интерпретации полученных измерительных данных.

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                                                                           |                |       |                         |                                                   |            |            |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------------------|---------------------------------------------------|------------|------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                                                                                 | Семестр / Курс | Часов | Компетенции             | Литература и эл. ресурсы                          | Инте ракт. | Примечание |
|                                               | <b>Раздел 1. Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений</b>                                                                                                                          |                |       |                         |                                                   |            |            |
| 1.1                                           | Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Тема/                                                                                                                                                          | 5              | 0     |                         |                                                   |            |            |
| 1.2                                           | Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Лек/                                                                                                                                                           | 5              | 1     | ОПК-15.4-31             | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.4                      |            |            |
| 1.3                                           | Шкалы измерений. Единицы измерений. Погрешности измерений /Ср/                                                                                                                                                            | 5              | 2     | ОПК-15.4-31             | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.4         |            |            |
| 1.4                                           | Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Тема/                                                                                                                                     | 5              | 0     |                         |                                                   |            |            |
| 1.5                                           | Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Лек/                                                                                                                                      | 5              | 1     | ОПК-15.4-31             | Л1.1Л2.1<br>Л2.2 Л2.3                             |            |            |
| 1.6                                           | Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Пр/                                                                                                                                       | 5              | 2     | ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.3<br>Э1                |            |            |
| 1.7                                           | Выборочный метод. Организация выборки. Основные статистические характеристики. /Ср/                                                                                                                                       | 5              | 2     | ОПК-15.4-У1             | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.3                      |            |            |
| 1.8                                           | Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии) /Тема/                                                                                                                     | 5              | 0     |                         |                                                   |            |            |
| 1.9                                           | Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых и независимых выборок) /Лек/                                                                         | 5              | 2     | ОПК-15.4-31             | Л1.1Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э7 Э8                    |            |            |
| 1.10                                          | Достоверность статистических характеристик (параметрические критерии: Студент для зависимых и независимых выборок) /Пр/                                                                                                   | 5              | 4     | ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.3<br>Э2 Э3             |            |            |
| 1.11                                          | Достоверность статистических характеристик (параметрические: Студент для зависимых и независимых выборок) /Ср/                                                                                                            | 5              | 4     | ОПК-15.4-У1             | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 |            |            |
| 1.12                                          | Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии) /Тема/                                                                                                                   | 5              | 0     |                         |                                                   |            |            |
| 1.13                                          | Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Лек/ | 5              | 2     | ОПК-15.4-31             | Л1.1Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э7 Э8                    |            |            |

|      |                                                                                                                                                                                                                          |   |   |                                                    |                                                   |  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|
| 1.14 | Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Пр/ | 5 | 4 | ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1                            | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.3<br>Э4 Э5             |  |  |
| 1.15 | Статистические гипотезы, достоверность статистических характеристик (непараметрические критерии: для зависимых выборок (критерий Вилкоксона, критерий знаков, для независимых выборок критерии Уайта и Манна-Уитни) /Ср/ | 5 | 4 | ОПК-15.4-У1                                        | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 |  |  |
| 1.16 | Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона. Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Тема/                                                                         | 5 | 0 |                                                    |                                                   |  |  |
| 1.17 | Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Лек/                                                                          | 5 | 2 | ОПК-15.4-31                                        | Л1.1Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э7 Э8                    |  |  |
| 1.18 | Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Пр/                                                                           | 5 | 6 | ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1                            | Л1.1Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э6                       |  |  |
| 1.19 | Взаимосвязь результатов измерений. Коэффициент корреляции Бравэ – Пирсона, Ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Уравнения регрессии. /Ср/                                                                           | 5 | 6 | ОПК-15.4-У1                                        | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 |  |  |
|      | <b>Раздел 2. Основы теории тестов. Основы теории оценок. Методы количественной оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии</b>                                                                     |   |   |                                                    |                                                   |  |  |
| 2.1  | Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте. /Тема/                                                                       | 5 | 0 |                                                    |                                                   |  |  |
| 2.2  | Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Лек/                                                                         | 5 | 1 | ОПК-12.2-31 ОПК-12.3-31                            | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.3              |  |  |
| 2.3  | Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Пр/                                                                          | 5 | 6 | ОПК-12.2-У1 ОПК-12.2-В1<br>ОПК-12.3-У1 ОПК-12.3-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 |  |  |
| 2.4  | Тестирование в практике физической культуры и спорта. Надежность тестов. Информативность тестов. Педагогическое оценивание. Нормы в спорте /Ср/                                                                          | 5 | 4 | ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1                            | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 |  |  |
| 2.5  | Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Тема/                                                                                                                                      | 5 | 0 |                                                    |                                                   |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |                                                                         |                                                               |  |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|--|
| 2.6  | Виды качественных показателей. Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                  | 5 | 1 | ОПК-12.2-31 ОПК-12.3-31                                                 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2 Л2.3                                         |  |  |
| 2.7  | Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 | 4 | ОПК-12.2-У1 ОПК-12.2-В1 ОПК-12.3-У1                                     | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4             |  |  |
| 2.8  | Метод экспертных оценок. Метод анкетирования. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 | 4 | ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1                                                 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4             |  |  |
| 2.9  | Управление и контроль в спортивной тренировке. /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 | 0 |                                                                         |                                                               |  |  |
| 2.10 | Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и теоретической подготовкой. /Пр/ | 5 | 6 | ОПК-12.2-У1 ОПК-12.2-В1 ОПК-12.3-У1 ОПК-12.3-В1 ОПК-15.4-У1 ОПК-15.4-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4<br>Э7 Э8 Э9 |  |  |
| 2.11 | Контроль за скоростными качествами. Контроль за силовыми качествами. Контроль за уровнем развития гибкости. Контроль за уровнем развития выносливости. Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки. Контроль технической и тактической подготовки. Контроль над психологической и теоретической подготовкой. /Ср/ | 5 | 4 | ОПК-12.2-У1 ОПК-12.3-У1 ОПК-15.4-У1                                     | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2 Л3.3<br>Л3.4<br>Э7 Э8 Э9 |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для проведения текущего контроля

Практическая работа. Анализ одной выборки

Задание 1.

Найти границы 95% доверительного интервала для среднего значения, если у 25 обучающихся средняя ЧСС составила 140,5 уд/мин, а стандартное отклонение - 15,4 уд/мин.

Задание 2.

Определите, лежит ли значение 19 внутри границ 95%-ного доверительного интервала выборки:

12,13,15,17,14,9,10,14,9,10,14,7,19

Вывод \_\_\_\_\_

Задание 3.

Определите с уровнем значимости 0,05 максимальное отклонение среднего значения генеральной совокупности от средней выборки 3,4,4,2,5,3,4,3,5,4,3,5,6

Вывод \_\_\_\_\_

Практическая работа. Решение задач на статистическую достоверность

Задание 1.

У группы испытуемых на уроке по физической культуре в количестве 18 человек измерена ЧСС до и после разминки.

Оцените эффективность разминки по показателю ЧСС.

Показатели ЧСС

до разминки Показатели ЧСС

после разминки

150 164

164 166

154 169

154 164  
 158 169  
 156 170  
 156 170  
 156 169  
 156 172  
 160 166  
 158 169  
 160 172  
 158 169  
 160 174  
 158 166  
 160 174  
 164 169  
 154 170

## Задание 2.

Школьники занимающиеся гимнастикой разделены на две группы. В 1 группе дополнительно введен комплекс физических упражнений на развитие гибкости. Оцените эффективность дополнительного комплекса физических упражнений после 12 месяцев тренировочных занятий, если показатель активности гибкости – амплитуда наклонов (мм)

1 группа 2 группа

30 35  
 32 45  
 35 48  
 35 40  
 30 45  
 32 40  
 40 48  
 30 45  
 40 40  
 32 50  
 30 45  
 40 40  
 32 45  
 30 45  
 38 50  
 32 48  
 35 50  
 35 45  
 32 53  
 38 45  
 32 50  
 42 50  
 32 45  
 35 50  
 32 48  
 35 48  
 32 48  
 35 50  
 35 48  
 42 48  
 35 53  
 35  
 38  
 38

Статистический вывод \_\_\_\_\_

Педагогический вывод \_\_\_\_\_

## Задание 3.

Повысилась ли квалификация школьников занимающихся футболом, если время (с) от подачи сигнала до удара по мячу ногой в начале тренировки было 3,57 м/с, а в конце 3,3 м/с. Определите различие групп показателей по Критерию Стьюдента и критерию Фишера.

В начале тренировки После тренировки

3,2 3,1  
 3,4 3,4  
 3,5 3,3  
 3,5 3,4  
 3,5 3,2

3,4 3,3  
 3,6 3,3  
 3,8 3,2  
 3,4 3,4  
 3,7 3,3  
 3,6 3,2  
 3,6 3,2  
 3,8 3,4  
 3,5 3,5  
 3,7 3,6  
 3,8 3,2  
 3,5 3,3  
 3,7 3,4  
 3,7 3,2  
 3,5 3,3  
 3,6 3,3  
 3,6 3,4

Статистический вывод \_\_\_\_\_

Педагогический вывод \_\_\_\_\_

Практическая работа. Корреляция. Уравнение регрессии

Задание 1.

Получены результаты в подтягивании на перекладине (ко-во раз), динамометрия правой кисти  $d$  (кг) и левой кисти (кг):

$a$ (раз) 18 19 20 21 22 23 24 25

$d$  (кг) 44 52 52 60 61 62 64 64

$c$  (кг) 38 40 39 45 45 46 48 50

а) Определить зависимость подтягиваний на перекладине от совместного влияния динамометрии левой кисти.

б) Составить уравнение регрессии результата в подтягивании на перекладине от динамометрии правой кисти.

Ситуационные задачи по Разделу 1

«Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений»

Тема Шкалы измерений, погрешности

Задача 1.1

При разработке анкеты для оценки мотивации студентов к занятиям фитнесом вы используете следующий вопрос:

«Насколько вы заинтересованы в регулярных тренировках?»

Варианты ответов:

1 — Совсем не заинтересован

2 — Скорее не заинтересован

3 — Затрудняюсь ответить

4 — Скорее заинтересован

5 — Очень заинтересован

Вопросы:

а) В какой шкале измерений представлены данные?

б) Можно ли вычислить среднее арифметическое по этим данным? Почему?

в) Какую статистическую характеристику вы предпочтёте использовать для описания центральной тенденции?

Тема Выборочный метод и описательная статистика

Задача 1.2

Вы измерили ЧСС (уд/мин) у 10 участников фитнес-группы после стандартной тренировки:

82, 88, 91, 85, 102, 89, 84, 87, 110, 86

Вопросы:

а) Определите среднее арифметическое, медиану и моду (если возможно).

б) Есть ли в выборке выброс? Обоснуйте.

в) Какой из показателей лучше отражает типичное значение ЧСС в этой группе — среднее или медиана? Почему?

Тема Параметрические критерии (t-критерий Стьюдента)

Задача 1.3

Группа из 12 студентов выполнила тест на прыжок в длину с места до и после 8-недельного курса фитнес-тренировок.

Вы хотите проверить гипотезу: «Фитнес-программа достоверно улучшила прыгучесть».

Вопросы:

а) Какой статистический критерий вы выберете — для зависимых или независимых выборок? Почему?

б) Какую нулевую гипотезу вы сформулируете?

в) Какие условия должны быть соблюдены для применения t-критерия Стьюдента?

Тема Непараметрические критерии

Задача 1.4

Вы сравниваете уровень выносливости (по балльной шкале от 1 до 10) в двух независимых группах:

Группа А — занимающиеся функциональным тренингом ( $n=8$ )

Группа Б — занимающиеся йогой ( $n=9$ )

Распределение данных существенно отличается от нормального.

Вопросы:

- Какой статистический критерий вы примените?
- Почему вы не используете  $t$ -критерий Стьюдента?
- Как интерпретировать результат, если  $p = 0.043$ ?

Тема Корреляция и регрессия

Задача 1.5

Исследователь хочет выяснить, существует ли связь между индексом массы тела (ИМТ) и результатом в беге на 1 км у студентов. Получены следующие данные:

$r = -0.62$ ,  $p = 0.008$

Вопросы:

- Какой тип корреляции используется? Почему?
- Как интерпретировать знак и величину коэффициента?
- Можно ли утверждать, что снижение ИМТ приводит к улучшению результата в беге? Обоснуйте.

Ситуационные задачи по Разделу 2

«Основы теории тестов. Методы оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии»

Темы Надёжность, информативность, нормы

Задача 2.1

Вы разработали новый тест на оценку гибкости — «наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на скамье».

При повторном тестировании (через 3 дня) у 15 участников вы получили коэффициент корреляции между первым и вторым замером  $r = 0.45$ .

Вопросы:

- Достаточна ли надёжность теста? Почему?
- Какие факторы могли снизить надёжность?
- Как можно повысить надёжность этого теста?

Темы Экспертные оценки, анкетирование

Задача 2.2

Для оценки «культуры двигательного поведения» у студентов вы привлекли 5 экспертов (тренеров). Каждый оценил 12 студентов по 10-балльной шкале.

Коэффициент конкордации Кендэла составил  $W = 0.31$ .

Вопросы:

- Достаточна ли степень согласия экспертов?
- Какие действия вы предпримете, если  $W < 0.5$ ?
- Какие требования предъявляются к составу экспертной группы?

Темы Контроль в тренировочном процессе

Задача 2.3

В фитнес-клубе запущена новая программа «Укрепление спины». Цель — снизить мышечный дисбаланс и предотвратить боли.

Вы решили проводить контроль:

силы мышц спины (динамометрия),  
гибкости (наклон вперёд),  
субъективной боли (шкала от 0 до 10).

Вопросы:

- Какие из этих показателей являются количественными, а какие — качественными?
- Какой метод вы выберете для оценки «уровня боли»?
- Как вы обеспечите объективность контроля при использовании субъективной шкалы?

Задача 2.4

Тренер утверждает: «Мой ученик стал прыгать выше после курса плиометрики». Он сравнивает результаты:

До: 210 см

После: 215 см

Вопросы:

- Можно ли на основании этих данных утверждать, что тренировка эффективна?
- Какие метрологические ошибки допущены?
- Как правильно организовать контроль, чтобы сделать достоверный вывод?

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 1

«Основы теории измерений и методы статистической обработки результатов измерений»

Тема Шкалы измерений, единицы измерений, погрешности измерений

Какая из перечисленных шкал НЕ допускает операций сложения и вычитания?

- а) Интервальная
- б) Относительная
- в) Порядковая
- г) Абсолютная

Абсолютная погрешность измерения — это:

- а) Отношение абсолютной погрешности к истинному значению
- б) Разность между измеренным и истинным значением
- в) Максимально допустимое отклонение прибора
- г) Погрешность, выраженная в процентах

В какой шкале измерений можно сравнивать объекты по «больше – меньше», но нельзя определить разницу между ними?

- а) Номинальной
- б) Порядковой
- в) Интервальной
- г) Относительной

Тема Выборочный метод, организация выборки, основные статистические характеристики

Выборка — это:

- а) Полный набор всех возможных объектов исследования
- б) Подмножество генеральной совокупности, отобранное по определённым правилам
- в) Случайное множество, не связанное с генеральной совокупностью
- г) Набор тестовых заданий

Мода выборки — это:

- а) Среднее арифметическое
- б) Наиболее часто встречающееся значение
- в) Разница между максимальным и минимальным значением
- г) Значение, делящее выборку пополам

Какой из показателей НЕ является мерой центральной тенденции?

- а) Среднее
- б) Медиана
- в) Дисперсия
- г) Мода

Темы Параметрические критерии (t-критерий Стьюдента)

t-критерий Стьюдента применяется, когда:

- а) Распределение данных не нормальное
- б) Выборки независимы и распределены нормально
- в) Данные измерены в номинальной шкале
- г) Объём выборки менее 5 наблюдений

Для проверки различий между результатами одного и того же испытуемого до и после тренировки следует использовать:

- а) t-критерий для независимых выборок
- б) критерий Манна–Уитни
- в) t-критерий для связанных (зависимых) выборок
- г) критерий знаков

Нулевая гипотеза при использовании t-критерия Стьюдента утверждает, что:

- а) Средние значения выборок значимо различаются
- б) Средние значения выборок не различаются
- в) Дисперсии выборок равны
- г) Выборки не подчиняются нормальному распределению

Темы Непараметрические критерии

Какой критерий применяется для сравнения двух связанных выборок при нарушении нормальности распределения?

- а) Критерий Манна–Уитни
- б) Критерий Вилкоксона
- в) t-критерий Стьюдента
- г) Критерий хи-квадрат

Критерий Манна–Уитни используется для:

- а) Сравнения двух независимых выборок
- б) Сравнения трёх и более зависимых выборок
- в) Анализа корреляции
- г) Оценки дисперсии

Преимущество непараметрических критериев заключается в том, что они:

- а) Требуют нормального распределения данных
- б) Менее чувствительны к выбросам и не требуют нормальности
- в) Могут использоваться только для больших выборок
- г) Всегда дают более точные результаты, чем параметрические

Темы Корреляция и регрессия

Коэффициент корреляции Пирсона используется для данных, измеренных в шкале:

- а) Номинальной
- б) Порядковой
- в) Интервальной или относительной
- г) Любой

Ранговый коэффициент корреляции Спирмена применяется, когда:

- а) Данные нормально распределены
- б) Данные измерены в интервальной шкале
- в) Данные не подчиняются нормальному распределению или измерены в порядковой шкале
- г) Необходимо построить уравнение регрессии

Если коэффициент корреляции  $r = -0.85$ , это означает:

- а) Слабую положительную связь
- б) Сильную отрицательную связь
- в) Отсутствие связи
- г) Нелинейную связь

Проверочные промежуточные тесты по Разделу 2

«Основы теории тестов. Основы теории оценок. Методы количественной оценки качественных показателей. Контроль в спортивной метрологии»

Темы Тестирование, надежность, информативность, нормы

Надёжность теста — это:

- а) Способность теста измерять то, что он должен измерять
- б) Степень устойчивости результатов при повторном тестировании
- в) Соответствие теста спортивным нормативам
- г) Объём выборки, на которой проводился тест

Информативность теста означает:

- а) Связь результатов теста с критерием (например, спортивным результатом)
- б) Простоту выполнения тестового задания
- в) Минимальную стоимость проведения теста
- г) Возможность использования без специального оборудования

Спортивная норма — это:

- а) Личный рекорд спортсмена
- б) Установленный уровень выполнения упражнения, соответствующий определённой квалификации
- с) Среднее значение по выборке
- д) Пороговое значение для допуска к соревнованиям

Темы Качественные показатели, экспертные оценки, анкетирование

Метод экспертных оценок используется, когда:

- а) Необходимо измерить физическую силу
- б) Показатель невозможно измерить количественно
- в) Все данные подчиняются нормальному распределению
- г) Есть возможность автоматизированного замера

Коэффициент конкордации (W) Кендэла применяется для оценки:

- а) Надёжности измерительного прибора
- б) Согласованности мнений экспертов
- с) Уровня выносливости
- д) Степени корреляции между двумя переменными

Анкетирование в спортивной метрологии может использоваться для оценки:

- а) Только физических показателей
- б) Психологических и мотивационных факторов
- с) Только технического мастерства
- д) Только уровня гибкости

Темы Контроль в спортивной тренировке

Контроль за выносливостью чаще всего осуществляется с помощью:

- а) Теста «бег на 30 м»
- б) Теста Купера (бег на 12 минут)
- с) Измерения силы кисти динамометром
- д) Оценки гибкости в наклоне вперёд

Для контроля за силовыми качествами НЕ используется:

- а) Подтягивания
- б) Приседания со штангой
- с) Бег на 100 м
- д) Жим лёжа

Контроль технической подготовки в спорте предполагает:

- а) Измерение ЧСС до и после нагрузки
- б) Оценку точности выполнения двигательного действия

- с) Анализ уровня лактата в крови  
 d) Тест на гибкость  
 Психологическая подготовка может контролироваться с помощью:  
 а) Только физиологических показателей  
 б) Анкет, шкал самооценки и наблюдения  
 с) Измерения роста и веса  
 d) Тестов на скорость реакции

### 5.2. Темы письменных работ

Темы эссе

Раздел 1

1. Измерения в физической культуре и спорте. Методологические принципы стандартизации в спорте и их реализация в правилах соревнований.
2. Антропометрия и проблема измерения динамики индивидуального состояния организма. Понятие спортивно-физиологической и педагогической нормы.
3. Принципы моделирования в спорте и проблема компьютеризации.
4. Спортивное тестирование, его надежность и валидность. Регистрация спортивных результатов.
5. Шкалы измерений. Единицы измерений и их точность. Виды погрешности. Составление рядов распределения и их графическое представление. Кривая нормального распределения.
6. Математическая статистика: средняя арифметическая величина, медиана, мода.
7. Характеристики вариации: размах, дисперсия, среднее квадратичное отклонение.
8. Коэффициент вариации, стандартная ошибка средней арифметической.
9. Полигон, гистограмма.
10. Сравнение двух выборочных средних связанных между собой.
11. Инструментальные методы контроля за состоянием.

Раздел 2

12. Информационно-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов.
13. Метрологические основы контроля в спорте и физическом воспитании.
14. Контроль физической подготовленности
15. Контроль технической и тактической подготовленности
16. Тестирование в практике физической культуры и спорта
17. Надежность тестов
18. Информативность тестов
19. Методы количественной оценки качественных показателей

### 5.3. Фонд оценочных средств

Контрольный тест для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 1)

1. Спортивная метрология это наука: ...
  - об измерениях в физическом воспитании и спорте;
  - о погрешностях измерений;
  - о физических и нефизических величинах;
  - о количественных и качественных измерениях.
2. Количественные измерения производятся в шкалах .
  - Интервалов и отношений.
  - Пропорциональной и прямолинейной.
  - Интегральной и дифференцированной.
  - Параметрической и непараметрической.
3. Качественные измерения производятся в шкалах.
  - Параметрической и непараметрической
  - Интервальной и отношений.
  - Наименований и порядка.
  - Нормированной и оценочной.
4. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
  - Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
  - Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.
  - Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
  - Применение технических и экспертных средств измерения показателей.
5. Под объемом техники понимают
  - Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
  - Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.
  - Количество различных действий, освоенных спортсменом.
  - Сложность выполнения того или иного элемента (приема).
6. Укажите неверный способ определения эффективности техники

-По спортивному результату.

-По сравнению с эталонными действиями.

-По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.

По энергозатратам на выполнение действия

7. Количественными показателями тактической подготовленности являются:

-Эффективность действий, нестандартность, разносторонность.

-Объем, разносторонность, рациональность, эффективность.

-Объем, оригинальность, имитационное мышление, разнообразность.

-Эффективность, разрядность, объем, творчество.

8. Показатели физической подготовленности:

-Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).

-Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.

-Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость.

-Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

9. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей

-Прямое измерение удерживаемого веса.

-С помощью динамометров и динамографов.

-Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).

- Тензометрия.

10. Оценочные шкалы применяются:

-для числового представления параметров измерения;

-для сопоставления показателей в разных единицах измерения;

-для измерения качественных данных;

-для проведения экспертизы.

11. Типы оценочных шкал:

-параметрические и непараметрические;

-пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;

-сигмовидные и S-образные;

-линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

12. В спортивной метрологии применяются нормы:

-возрастные, биологические и разрядные;

-стандартные и произвольные;

-сопоставительные, индивидуальные и должные;

-универсальные, массовые и индивидуальные.

13. Качество экспертизы определяется:

-степенью согласованности мнений экспертов;

-возможностью математической, обработки результатов;

-наличием параметрической шкалы;

-максимальным количеством экспертов.

14. Основные характеристики тестов:

- надежность, информативность, стабильность, эквивалентность, согласованность;

- надежность, информативность, добротность, стандартность.;

-надежность, воспроизводимость, валидность.;

-валидность, информативность, надежность, специфичность, универсальность.

15. Стандартность процедуры тестирования предполагает:

-повторяемость результатов измерений;

-соблюдение специальных правил тестирования;

-регулярность проведения тестирования;

-однородность участников тестирования.

16. Под объемом техники понимают:

-уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;

-количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;

-количество различных действий, освоенных спортсменом;

-сложность выполнения того или иного элемента (приема).

1. Наука о массовых однородных явлениях в практике физической культуры и спорта, называется –

а) генеральная совокупность

б) дисперсия

в) спортивная статистика

г) ошибка репрезентативности

д) выборочный метод

2. Операция расположения чисел в порядке или возрастания, или убывания, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

3. Двойной столбец ранжированных чисел, где слева стоит собственно показатель – вариант, а справа – его количество – частота, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

4. Характеристика, указывающая на варьирование, т. е. рассеивание исходных данных относительно средней арифметической величины, называется

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

5. Для определения характера рассеивания используют параметр вариационного ряда, называемый –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

6. Ряд представленный только вариантами и имеющий упрощенную форму определения параметров ряда, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

7. Ряд, у которого каждый вариант выражается интервалом. Величина интервала может избираться произвольно: чем больше интервал, тем менее точны показатели ряда, представляющего исходные данные, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

8. Один из главных методов спортивной статистики, включающий такие основные понятия, как генеральная совокупность и выборочная совокупность, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

9. Наиболее общая характеристика совокупности объектов, объединенных одним признаком, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

10. Отобранная часть элементов генеральной совокупности, которая представляет всю совокупность с приемлемой точностью, называется –

- а) простой упорядоченный ряд

- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

11. Из генеральной совокупности отбираются единицы выборки случайно, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

12. Генеральная совокупность делится на столько групп, сколько единиц должно войти в выборку. Из каждой группы произвольно выбирается одна единица, которая и входит в выборку, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

13. Генеральная совокупность делится на произвольное количество равноценных групп. Затем из каждой группы отбирается одна (или несколько) единиц по принципу собственно-случайного отбора, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

14. Отобранными в генеральную совокупность единицами являются группы. Генеральная совокупность делится на большое число групп, которые рассматриваются как единицы, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

15. Величина указывающая на различие между генеральной и выборочной средней совокупностью, называется –

- а) генеральная совокупность
- б) дисперсия
- в) спортивная статистика
- г) ошибка репрезентативности
- д) выборочный метод

16. Показатель вероятности (надежности), согласно которому можно утверждать, что различие между средними показателями генеральной и выборочной совокупности не превышает величину ошибки репрезентативности, называется –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

17. Выборка, которая различается значимо и принципиально, т.е. принадлежит разным генеральным совокупностям, является –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

18. Критерии, предусматривающие обязательное наличие нормального закона распределения, называются –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

19. Критерии, основанные на ранговых (порядковых) отличиях между элементами выборок, называются –

- а) обратная (отрицательная) корреляция

- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

20. Критерий, применяемый при сравнении показателей рассеивания выборок. Это означает сравнение по показателям стабильности спортивной работы или стабильности функциональных и технических показателей в практике физической культуры и спорта. Выборки могут быть разновеликими, это –

- а) вариационный ряд
- б) коэффициент вариации
- в) критерий (t) Стьюдента
- г) критерий Фишера
- д) ранжирование

21. Критерий, применяемый для выборок одинакового объема при попарном сравнении их элементов, называется –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

22. При помощи этого критерия сравнивают две различные по объему, но небольшие выборки, это –

- а) простой упорядоченный ряд
- б) интервальный ряд
- в) критерий Вилкоксона
- г) критерий Уайта
- д) выборочная совокупность

23. Критерий, предназначен для проведения попарного альтернативного сравнения и справедлив при выборках большого объема, это –

- а) серийный (гнездовой) отбор
- б) механический отбор
- в) собственно-случайный отбор
- г) критерий Ван-дер-Вардена
- д) типический отбор

24. Анализ взаимосвязи, который представляет собой статистический метод, отражающий связь между парой признаков, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

25. Связь между признаками отражающая максимально тесную связь, когда одному значению первого признака соответствует одно значение второго признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

26. Связь, при которой взаимное влияние признаков друг на друга имеет место, но выражается оно приближенно, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

27. Связь представляющая собой некоторое объединение функциональной и статистической взаимосвязи. Которая возникает тогда, когда между признаками определяется приближенная взаимосвязь, но вид этого приближения особый: каждому значению первого признака соответствует средняя арифметическая нескольких значений другого признака, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок

д) корреляционная

28. Связь, отражающая такую взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй тоже увеличивается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

29. Взаимосвязь между признаками, при которой с увеличением первого признака второй уменьшается, называется –

- а) обратная (отрицательная) корреляция
- б) непараметрические
- в) корреляционный анализ
- г) параметрические
- д) прямая (положительная) корреляция

30. Представление корреляции в виде таблицы, отражающей масштаб обоих признаков, называется –

- а) статистической
- б) корреляционное поле
- в) функциональной
- г) статистически достоверным различием выборок
- д) корреляционная

33. Это математическое выражение корреляционной зависимости называется уравнением регрессии –

- а)  $y = a5 + bx$
- б)  $y = a + 2bx$
- в)  $y = a + bx^2$
- г)  $y = a - bx$
- д)  $y = a + bx$

34. График уравнения регрессии имеет вид –

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

Контрольные вопросы (тест) для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуль 2)

1. Измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалиметрия

2. Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

3. Процесс испытаний, способ измерения свойств (психофизиологических, физических и т.д.), которые не имеют числового выражения, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

4. Полученное в итоге измерения числовое значение, называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

5. Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют –

- а) индекс
- б) шкалой оценок
- в) моторными
- г) добротными
- д) результатом тестирования

6. Тест предполагающий работу с обычным тестом в ограниченное время, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалитетрия

7. Тест, регулирующий сложность тестовых заданий, называется –

- а) результатом тестирования
- б) тест мощности
- в) гомогенным
- г) оцениванием
- д) гетерогенным

8. Способность теста точно и надежно измерять изучаемое свойство, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

9. Способность теста изучать, оценивать именно данное свойство, а не какое-либо иное, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

10. Способность теста измерять изучаемое свойство, называется –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

11. Способность теста показывать практически один и тот же результат по истечении некоторого времени в равных условиях, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

12. Первичный тест – это тест, повторный это –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой

д) 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 скупое; больше всего очков приносит прирост результатов в средней зоне достижений, т.е. в этих шкалах за равный прирост результата дается меняющаяся сумма баллов это –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

24. Совокупность статистических методов, пригодных для оценки исходных данных, выраженных атрибутивно, т. е. не числом, называется –

- а) тестом
- б) ретест
- в) тест скорости
- г) оценкой
- д) квалитетрия

25. Атрибутивные явления по определенным правилам наделяются некоторым численным выражением, с которым впоследствии происходят преобразования это –

- а) надежность
- б) тестированием
- в) аутентичность
- г) согласованность
- д) квалитетрические методы

26. Показатели, не имеющие определенных единиц измерения, называются –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

27. Опросный лист, в который вносятся ответы респондента на поставленные вопросы, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

28. Комплекс логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации, ее анализ и обобщение с целью подготовки и выбора рациональных решений, называются –

- а) регрессирующие шкалы
- б) экспертными методиками
- в) комбинированные
- г) пропорциональные шкалы
- д) прогрессирующие шкалы

29. Оценка, получаемая путем опроса мнений специалистов, называется –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

30. Отношение правильно высказанных мнений к общему числу высказываний эксперта, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность

д) эквивалентность

31. Отношение абсолютной эффективности к средней абсолютной эффективности группы экспертов, называется –

- а) ранговое построение
- б) относительная оценка
- в) абсолютная оценка
- г) информативность
- д) эквивалентность

32. Профессионал, специалист, досконально знающий объект исследования в какой-либо отрасли науки, техники, искусства и т.д. это –

- а) эксперт
- б) качественными
- в) анкета
- г) экспертной
- д) стабильность

33. Метод, который может трактоваться как аналитический метод или как метод на прогноз, называется –

- а) эквивалентность
- б) тестированием
- в) метод экспертных оценок
- г) согласованность
- д) квалитетрические 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) стабелография
- д) гониометрией

37. Раздел измерительной техники, посвященный измерению ускорений это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабелография
- д) гониометрией

38. Методы измерения угловых перемещений, называют –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабелография
- д) гониометрией

39. Регистрация колебаний тела в положении стоя это –

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабелография
- д) гониометрией

40. Средства измерений, которые позволяют получать измерительную информацию в форме удобной для восприятия пользователем, называются

- а) измерительные приборы
- б) акселерометрия
- в) динамометрия
- г) стабิโลграфия
- д) гониометрией

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Практическая работа  
Ситуационная задача  
Эссе  
Тестирование

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                                     | Заглавие                                 | Издательство, год   |
|------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| Л1.1 | Афанасьев В. В.,<br>Осетров И. А.,<br>Муравьев А. В.,<br>Михайлов П. В. | Спортивная метрология: учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2025 |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                                     | Заглавие                                                                                                                | Издательство, год        |
|------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Л2.1 | Еркомайшвили И. В.                                      | Спортивная метрология: учеб. пособие                                                                                    | Екатеринбург: УрФУ, 2016 |
| Л2.2 | Трифонов Н. Н.,<br>Еркомайшвили И. В.,<br>Семенов Г. И. | Спортивная метрология: учебное пособие                                                                                  | Москва: ФЛИНТА, 2017     |
| Л2.3 | Федякин А. А.,<br>Федякина Л. К.                        | Спортивная метрология. Курс лекций для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» | Сочи: СГУ, 2023          |

##### 6.1.3. Методические разработки

|      | Авторы, составители                  | Заглавие                                                                                                                  | Издательство, год                            |
|------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Л3.1 | Сандирова М. Н.,<br>Широбакина Е. А. | Спортивная метрология: рабочая тетрадь: учебно-методическое пособие                                                       | Волгоград: ВГАФК, 2018                       |
| Л3.2 | Сандирова М. Н.                      | Спортивная метрология: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура | Волгоград: ВГАФК, 2019                       |
| Л3.3 | Афзалова А. Н.,<br>Усманова Е. Н.    | Спортивная метрология: методы математической статистики в спорте: учебно-методическое пособие                             | Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2023             |
| Л3.4 | Лутковская О. Ю.                     | Спортивная метрология: электрон. учеб.-метод. комплекс                                                                    | Новополюк: ПГУ им. Евфросинии Полоцкой, 2021 |

#### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

|    |                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Нахождение основных статистических характеристик. Доверительные границы интервала<br><a href="https://disk.yandex.ru/i/kin_6y-iMHEjHg">https://disk.yandex.ru/i/kin_6y-iMHEjHg</a> |
| Э2 | Критерий Стюдента для зависимых выборок <a href="https://disk.yandex.ru/i/Gtq0BaVOwLeN1w">https://disk.yandex.ru/i/Gtq0BaVOwLeN1w</a>                                              |
| Э3 | Критерий Стюдента для независимых выборок <a href="https://disk.yandex.ru/i/5xePSDS0lpP0RQ">https://disk.yandex.ru/i/5xePSDS0lpP0RQ</a>                                            |
| Э4 | Критерий Вилкоксона и критерий знаков для зависимых выборок <a href="https://disk.yandex.ru/d/q_XP0RMRTy85lg">https://disk.yandex.ru/d/q_XP0RMRTy85lg</a>                          |
| Э5 | Критерий Уайта для независимых выборок <a href="https://disk.yandex.ru/i/U09DHS_N6Pavaw">https://disk.yandex.ru/i/U09DHS_N6Pavaw</a>                                               |
| Э6 | Критерий корреляции Пирсона <a href="https://disk.yandex.ru/i/tcNd3AFGdj4aXg">https://disk.yandex.ru/i/tcNd3AFGdj4aXg</a>                                                          |
| Э7 | Научная электронная библиотека "E-library" - <a href="https://www.elibrary.ru/">https://www.elibrary.ru/</a>                                                                       |
| Э8 | Федеральный научный центр физической и спорта – <a href="https://vniifk.ru/">https://vniifk.ru/</a>                                                                                |
| Э9 | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры и спорта» – <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3</a>     |

| <b>6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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) |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| <b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1                                                          | E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету                                                                                              |
| 7.2                                                          | D206 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий  |
| 7.3                                                          | D207 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий  |
| 7.4                                                          | D208 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий  |
| 7.5                                                          | D210 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), Моноблок ICL (2 шт), ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий  |
| 7.6                                                          | D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий                |
| 7.7                                                          | E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий |
| 7.8                                                          | E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий |
| 7.9                                                          | D103 (учебная лаборатория):                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.10                                                         | Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.),                                                                                                                                                                                                        |
| 7.11                                                         | ЖК телевизор LG 55LM620T,                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.12                                                         | акустическая система Sven,                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.13                                                         | доступ к Интернету                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.14                                                         | Электрокардиограф                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.15                                                         | Стабилан – 01-2, с каналом ритмограммы – пульса; каналом внешнего дыхания; каналами интегральных миограмм.                                                                                                                                     |
| 7.16                                                         | НС-Психотест (полная комплектация).                                                                                                                                                                                                            |
| 7.17                                                         | Электромиограф «Синапсис» (стандартная конфигурация)                                                                                                                                                                                           |
| 7.18                                                         | Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike                                                                                                                                                                                                  |
| 7.19                                                         | PowerLab: Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd.                                                                                                                                                             |
| 7.20                                                         | Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd                                                                                                                                                      |
| 7.21                                                         | Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd                                                                                                                                              |
| 7.22                                                         | Спирометр ССП сухой портативный (Россия)                                                                                                                                                                                                       |
| 7.23                                                         | Анализатор зрения ПНР-03 (Россия)                                                                                                                                                                                                              |
| 7.24                                                         | Динамометр кистевой ДК-140 (Россия)                                                                                                                                                                                                            |
| 7.25                                                         | Динамометр становой ДС-500 (Россия)                                                                                                                                                                                                            |
| 7.26                                                         | Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия)                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.27                                                         | Молоток неврологический (Россия)                                                                                                                                                                                                               |

|      |                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.28 | Ростомер РМ со стульчиком (Россия)                                                      |
| 7.29 | Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия)                             |
| 7.30 | Анемометр ручной электронный АРЕ                                                        |
| 7.31 | Барометр М-67                                                                           |
| 7.32 | Велотренажер электромагнитный Winner/Oxygen CARDIO CONCEPT IV HRC+                      |
| 7.33 | Кресло вращающееся для проверки вестибулярного аппарата КВ-1                            |
| 7.34 | Кушетка мед.массажная КММ-01-"МСК".                                                     |
| 7.35 | Люксометр Testo-540 лабораторный                                                        |
| 7.36 | Монитор Polar F7                                                                        |
| 7.37 | Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 "Микролюкс" К.12                         |
| 7.38 | Монитор сердечного ритма POLAR RS300X orange 25.Монитор сердечного ритма POLAR RCX5 red |
| 7.39 | Монитор сердечного ритма со встроенным GPS приемником POLAR RC3 GPS HR red              |
| 7.40 | Шумомер Testo- 816-1 (с чехлом) (Китай)                                                 |
| 7.41 | Электромиограф Синапсис (стандарт) (Россия)                                             |
| 7.42 | Электроэнцефалограф-полианализатор Сонап-egg 28 в комплекте                             |
| 7.43 |                                                                                         |

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

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

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

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

К формам текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Тестирование - форма контроля, с помощью которого преподаватель оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–20 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или online-тестирование.

2. Решение ситуационных задач - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием информационного продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

3. Решение практических задач - освоение основных терминов, понятий и положений данной дисциплины, чтобы опираясь на них

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 **Педагогика физической культуры и спорта**

|                         |                                                                                                                                                                |                                          |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта                                                                                           |                                          |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                                          |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                          |                                          |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                          |                                          |  |
| Общая трудоемкость      | 4 ЗЕТ                                                                                                                                                          |                                          |  |
| Часов по учебному плану | 144                                                                                                                                                            | Виды контроля в семестрах:<br>экзамены 4 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                |                                          |  |
| аудиторные занятия      | 48                                                                                                                                                             |                                          |  |
| самостоятельная работа  | 60                                                                                                                                                             |                                          |  |
| часов на контроль       | 36                                                                                                                                                             |                                          |  |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                    | 18 2/6  |    | 18 2/6  |    |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп  |
| Лекции                                    | 8       | 8  | 8       | 8  | 16    | 16  |
| Практические                              | 16      | 16 | 16      | 16 | 32    | 32  |
| Итого ауд.                                | 24      | 24 | 24      | 24 | 48    | 48  |
| Контактная работа                         | 24      | 24 | 24      | 24 | 48    | 48  |
| Сам. работа                               | 30      | 30 | 30      | 30 | 60    | 60  |
| Часы на контроль                          |         |    | 36      | 36 | 36    | 36  |
| Итого                                     | 54      | 54 | 90      | 90 | 144   | 144 |

Автор (ы) программы:

к.п.н., Доц., Султанова Венера Рафаковна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Формирование профессионально-педагогической компетентности студентов вузов физкультурно-спортивной      |
| 1.2 | направленности, создание целостного представления о сущности, специфике, закономерностях педагогической |
| 1.3 | деятельности в области физической культуры и спорта.                                                    |

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                   |                                                                                                                       |      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Цикл (раздел) ОП: |                                                                                                                       | Б1.О |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |      |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b> |  |
| ОПК-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                                                                                                                                          |
| - основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы;                                                                                                                          |
| Уметь:                                                                                                                                                                                                                                          |
| - планировать содержание учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования;                                                                                        |
| - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту, проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; |
| Владеть:                                                                                                                                                                                                                                        |
| - методикой проведения занятий по физической культуре и спорту на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                  |
| - методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом;      |

|                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1.4:Обосновывает выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                                            |
| - средства и методы обучения, воспитания и развития, образовательные технологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования;                |
| Уметь:                                                                                                                                            |
| - умеет выбирать средства и методы обучения, воспитания и развития, образовательные технологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования; |
| Владеть:                                                                                                                                          |
| - владеет средствами и методами обучения, воспитания и развития, образовательными технологиями в сфере спортивной подготовки и сфере образования; |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b> |  |
| ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                        |  |

|                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:                                                                                                                   |
| - средства, методы и приёмы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;   |
| - основы формирования общей культуры и воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; |
| Уметь:                                                                                                                   |
| - определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;            |
| - составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена;                                 |
| - оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся;                                                                   |
| Владеть:                                                                                                                 |
| -методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования;                   |

- навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики;

**ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения**

ОПК-6.1: Воспитывает личностные качества

Знать:

- основы общей педагогики и психологии, факторы формирования личностных качеств у занимающихся физической культурой и спортом;

Уметь:

- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту, проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения;

Владеть:

- методикой воспитания у занимающихся личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом;

ОПК-6.2: Формирует моральные ценности спортивной конкуренции

Знать:

- факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;  
- средства и методы воспитания личностных качеств, формирования моральных ценностей честной спортивной конкуренции;  
- способы профилактики негативного социального поведения;

Уметь:

- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту;  
- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения;

Владеть:

- методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения;

ОПК-6.3: Проводит профилактику негативного социального поведения

Знать:

- основы организации и проведения профилактических мероприятий по негативному социальному поведению;  
- базовые ценности и признаки асоциального поведения;  
- факторы, влияющие на возникновение поведения, причины нежелательного поведения (внешние, внутренние);

Уметь:

- учитывать социальную ситуацию при организации и проведении профилактических мероприятий;  
- проектировать ситуации и события, способствующие профилактике негативного социального поведения;  
- разрабатывать мероприятия по решению задачи профилактики негативных социальных проявлений: оптимизации положительного опыта поведения и нивелированию девиантного поведения;

Владеть:

- навыками организации и проведения профилактических мероприятий по негативному социальному поведению, учитывая социальную ситуацию;  
- методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств и профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом;

**ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности**

ОПК-8.3: Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности

Знать:

- содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта;  
- средства, методы и приёмы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сферы образования;

Уметь:

- подбирать средства и методы психолого-педагогического сопровождения в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;

Владеть:

- навыками применения психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с учётом возрастных и психофизиологических особенностей занимающихся;

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

ОПК-13.1:Проводит комплексный контроль

Знать:

- теоретические положения по проведению объективной оценки знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся;
- методы диагностирования личности и детского коллектива, оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся;
- способы преодоления затруднений в обучении на основе методов диагностирования образовательных результатов;

Уметь:

- применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения;

Владеть:

- навыки проектирования контрольно-диагностических материалов и современными способами диагностики;

ОПК-13.2:Осуществляет коррекцию тренировочного процесса

Знать:

- содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса

Уметь:

- разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; осуществлять контроль за воспитанием личностных качеств

Владеть:

- методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; методикой контроля общей культуры и личностных качеств, занимающихся физической культурой и спортом

ОПК-13.3:Использует методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров

Знать:

- основные принципы и методы спортивного отбора, методики выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта;

Уметь:

- анализировать показатели прироста физических качеств, данные личного учёта, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрические измерения;

Владеть:

- уметь применять методики их для оценки перспективности занимающихся

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                    | Семестр / Курс | Часов | Компетенции                            | Литература и эл. ресурсы             | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Модуль 1.</b>                                                                                                   |                |       |                                        |                                      |            |            |
| 1.1         | Введение в педагогику в физической культуре.<br>Общеметодологические функции педагогики в физической культуре.<br><br>/Тема/ | 3              | 0     |                                        |                                      |            |            |
| 1.2         | Введение в педагогику в физической культуре.<br>Общеметодологические функции педагогики в физической культуре.<br><br>/Лек/  | 3              | 2     | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 |            |            |

|     |                                                                                                                                                   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|
| 1.3 | История развития педагогики физической культуры и спорта. Педагогика физической культуры и спорта: понятие, цель, задачи, объект, предмет<br>/Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |  |  |
| 1.4 | История развития педагогики физической культуры и спорта. /Ср/                                                                                    | 3 | 8 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |  |  |
| 1.5 | Общеметодологические функции педагогики в физической культуре.<br>/Пр/                                                                            | 3 | 2 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |  |  |
| 1.6 | Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры.<br>/Тема/                        | 3 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |  |  |
| 1.7 | Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры.<br><br>/Лек/                     | 3 | 2 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-31<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-31<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-31<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1<br>ОПК-13.3-31<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1 | Э1 Э2 Э3 |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1.8 | Современные концепции профессиональной компетентности специалистов в психологии и педагогике. Характеристики основных компонентов компетентности. Уровни сформированности компетентности специалистов.<br>/Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1-З1<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-З1<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-З1<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-З1<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1<br>ОПК-13.3-З1<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1 |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|     |                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1.9 | Профессиональная компетентность<br>специалиста в области спорта, как<br>важная составляющая при организации<br>совместной деятельности и<br>взаимодействии участников<br>деятельности в области физической<br>культуры.<br>/Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1-З1<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-З1<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-<br>З1 ОПК-<br>13.1-У1<br>ОПК-13.1-<br>В1 ОПК-<br>13.2-З1<br>ОПК-13.2-<br>У1 ОПК-<br>13.2-В1<br>ОПК-13.3-<br>З1 ОПК-<br>13.3-У1<br>ОПК-13.3-<br>В1 |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                                                                                                                                                |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1.10 | Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры. /Ср/                          | 3 | 6 | ОПК-1.1-З1<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-З1<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-З1<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-З1<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1<br>ОПК-13.3-З1<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1 |  |  |  |
| 1.11 | Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Тема/                                                                    | 3 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
| 1.12 | Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры. /Лек/                                                                     | 3 | 2 | ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |
| 1.13 | Формы, методы и средства обучения физической культуре. Содержание школьного предмета «Физическая культура». Структура построения занятий. /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |                                                                                  |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1.14 | Структура, содержание и развивающие возможности физической культуры.<br>/Ср/                                                                                                                                                       | 3 | 8 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1 |  |  |  |
| 1.15 | Формы и способы планирования. Методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся.<br>/Пр/                                                                                                                            | 3 | 2 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1 |  |  |  |
| 1.16 | Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.<br>/Тема/                                                                                                   | 3 | 0 |                                                                                  |  |  |  |
| 1.17 | Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. /Лек/                                                                                                       | 3 | 2 | ОПК-13.3-31<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1                                        |  |  |  |
| 1.18 | Характеристика особенностей развития детей 1-3 лет. Характеристика развития детей 3-6 лет. Характеристика развития детей 6-10 лет. Тема. Характеристика развития детей 10-15 лет. Характеристика развития детей 15-18 лет.<br>/Пр/ | 3 | 2 | ОПК-13.3-31<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1                                        |  |  |  |
| 1.19 | Выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, исходя из особенностей содержания учебного материала и возраста обучающихся.<br>/Пр/                                                                      | 3 | 2 | ОПК-13.3-31<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1                                        |  |  |  |
| 1.20 | Закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.<br>/Ср/                                                                                                     | 3 | 8 | ОПК-13.3-31<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1                                        |  |  |  |
|      | <b>Раздел 2. Модуль 2.</b>                                                                                                                                                                                                         |   |   |                                                                                  |  |  |  |
| 2.1  | Воспитание как составляющая деятельности педагога.<br>/Тема/                                                                                                                                                                       | 4 | 0 |                                                                                  |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                             |   |   |                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.2 | Воспитание как составляющая деятельности педагога.<br>/Лек/                                                                                                 | 4 | 2 | ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1 |  |  |  |
| 2.3 | Характеристика воспитательной деятельности. Основы методики воспитательной работы, основные принципы, подходы, методы, средства и формы воспитания.<br>/Пр/ | 4 | 2 | ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1                                           |  |  |  |
| 2.4 | Коллектив, его воспитательные возможности. Особенности управления школьным коллективом.<br>/Пр/                                                             | 4 | 2 | ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1                                           |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                          |   |   |                                                                                                                                                                            |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.5 | Воспитание как составляющая деятельности педагога.<br>/Ср/                                                                                                                                               | 4 | 8 | ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1       |  |  |  |
| 2.6 | Учебная деятельность как творческий процесс.<br>/Тема/                                                                                                                                                   | 4 | 0 |                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 2.7 | Учебная деятельность как творческий процесс.<br>/Лек/                                                                                                                                                    | 4 | 2 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-13.1-31<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-31<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1 |  |  |  |
| 2.8 | Воображение, фантазия и импровизация в творческой деятельности педагога. Принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся. Критерии оценки учебных достижений.<br>/Пр/ | 4 | 2 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-13.1-31<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-31<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1 |  |  |  |

|      |                                                                                                                  |   |   |                                                                                                                                                                            |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.9  | Технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися.<br>/Пр/ | 4 | 2 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-13.1-31<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-31<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1 |  |  |  |
| 2.10 | Учебная деятельность как творческий процесс. /Ср/                                                                | 4 | 6 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-13.1-31<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-31<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1 |  |  |  |
| 2.11 | Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью.<br>/Тема/                           | 4 | 0 |                                                                                                                                                                            |  |  |  |
| 2.12 | Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью.<br>/Лек/                            | 4 | 2 | ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1                                                                             |  |  |  |
| 2.13 | Принципы формирования ценностного отношения занимающихся к здоровью и физической культуре.<br>/Пр/               | 4 | 2 | ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1                                                 |  |  |  |

|      |                                                                                                             |   |   |                                                                                                                            |  |  |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.14 | Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью.<br>/Пр/                        | 4 | 4 | ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1 |  |  |  |
| 2.15 | Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. /Ср/                           | 4 | 8 | ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1 |  |  |  |
| 2.16 | Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры.<br>/Тема/ | 4 | 0 |                                                                                                                            |  |  |  |

|      |                                                                                                            |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.17 | Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры.<br>/Лек/ | 4 | 2 | ОПК-1.1-З1<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-З1<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-З1<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-З1<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1<br>ОПК-13.3-З1<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1 |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                                                                                             |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.18 | Современная система образования в РФ. Условия развития образовательных организаций.<br>/Пр/ | 4 | 2 | ОПК-1.1-З1<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-З1<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-З1<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-З1<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1<br>ОПК-13.3-З1<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1 |  |  |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|      |                                                                                                        |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.19 | Организация, руководство и управление образовательными организациями в сфере физической культуры. /Ср/ | 4 | 8 | ОПК-1.1-З1<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-З1<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-З1<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-З1<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-З1<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-З1<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-З1<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-З1<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-З1<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1<br>ОПК-13.3-З1<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1 |  |  |  |
| 2.20 | Экзамен. /Тема/                                                                                        | 4 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |

|      |                    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |
|------|--------------------|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.21 | Экзамен. /Экзамен/ | 4 | 36 | ОПК-1.1-31<br>ОПК-1.1-У1<br>ОПК-1.1-В1<br>ОПК-1.4-31<br>ОПК-1.4-У1<br>ОПК-1.4-В1<br>ОПК-4.3-31<br>ОПК-4.3-У1<br>ОПК-4.3-В1<br>ОПК-6.1-31<br>ОПК-6.1-У1<br>ОПК-6.1-В1<br>ОПК-6.2-31<br>ОПК-6.2-У1<br>ОПК-6.2-В1<br>ОПК-6.3-31<br>ОПК-6.3-У1<br>ОПК-6.3-В1<br>ОПК-8.3-31<br>ОПК-8.3-У1<br>ОПК-8.3-В1<br>ОПК-13.1-31<br>ОПК-13.1-У1<br>ОПК-13.1-В1<br>ОПК-13.2-31<br>ОПК-13.2-У1<br>ОПК-13.2-В1<br>ОПК-13.3-31<br>ОПК-13.3-У1<br>ОПК-13.3-В1 |  |  |  |
|------|--------------------|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Понятия «возрастная периодизация», «возраст».  
 Возрастные периоды развития человека.  
 Понятие физические качества.  
 Понятие анатомо-морфологические и физиологические особенности занимающихся.  
 Роль наследственных факторов в физическом развитии и проявлении двигательных способностей человека.  
 Роль средовых факторов в физическом развитии и проявлении двигательных способностей человека.  
 Важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.  
 Законы, которые определяют и которым подчиняется процесс физического развития человека.  
 Диагностика индивидуально-типологических особенностей спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.  
 Основные специфические средства физического воспитания.  
 Изменения, происходящие в строении организма в различные возрастные периоды.  
 Особенности развития двигательных качеств для различных возрастных групп.  
 Критерии нормирования нагрузок для различных возрастных групп.  
 Учет возрастных особенностей ребенка при обучении двигательным действиям.  
 ЗОЖ и какие его составляющие.  
 Как сбалансированное питание влияет на здоровье человека?  
 Почему важен полноценный отдых и сколько нужно спать в сутки?  
 Как стресс влияет на организм и какие есть пути его снятия?  
 Почему важно своевременно делать прививки, отказываться от вредных привычек и не заниматься самолечением?  
 Как правильно чередовать труд и отдых?  
 Почему важно правильно освещать рабочее место и как это влияет на концентрацию внимания?

Почему важно располагать книгу или тетрадь на расстоянии наилучшего зрения и не читать лёжа?  
 Почему важно правильно чередовать приёмы пищи и не делать большие промежутки между ними?  
 Почему важно учитывать наследственные особенности человека при выборе оптимального образа жизни?  
 Почему важно учитывать факторы окружающей среды (состояние воздуха, воды, продуктов питания, почвы, уровень радиации) при выборе ЗОЖ?  
 Профессиональная педагогическая компетентность специалиста в сфере физической культуры и спорта ее виды.  
 Традиционные и инновационные формы организации учебных занятий по ФК. Формы организации учебно-познавательной деятельности.  
 Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса (индивидуализация, дифференциация, профильное обучение и др.).  
 Основные формы организации учебно-познавательной деятельности на занятиях по ФК (индивидуальная, фронтальная, групповая).  
 Домашняя работа учащихся. Внеурочная работа по ФК.  
 Проблема оценивания результатов учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Функции оценки и отметки.  
 Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте.  
 Методы воспитания личности в спорте.  
 Формы и средства осуществления воспитательного воздействия.  
 Стили руководства спортивной группой и их эффективность.  
 Особенности создания и управления коллективом в детско-юношеском спорте.  
 Воспитательная деятельность как традиционный вид педагогической деятельности.  
 Воспитание как педагогический процесс. Цель и содержание воспитания.  
 Структура и особенности воспитательной деятельности.  
 Коллектив как объект и субъект спортивного воспитания.  
 Структура социально-психологических отношений в коллективе.  
 Воспитание и самовоспитание.  
 Стили воспитания: авторитарный, демократический, гуманистический, либеральный, индифферентный.  
 Особенности воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий.  
 Роль семейного воспитания в развитии личности. Семья как институт социализации.  
 Формы взаимодействия семьи и спортивного педагога.  
 Сущность и структура рефлексивной культуры педагога.  
 Физическая культура личности, ее формирование.  
 Физическое воспитание школьников. Формирование здорового образа жизни.  
 Спортивно-патриотическое воспитание.  
 Факторы, определяющие формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре.  
 Законы, закономерности и принципы педагогического процесса.  
 Общие положения дидактики физической культуры и спорта.  
 Основные дидактические концепции.  
 Процесс обучения, его сущность и структура.  
 Единство образовательной, воспитательной и развивающей функций обучения.  
 Характеристика современных технологий обучения физической культуре и спорту (новые информационные технологии, игровые, проектные, здоровьесберегающие и др.).  
 Методы и приемы обучения ФК, их классификации. Условия выбора спортивным педагогом методов обучения.  
 Понятие о средствах обучения ФК. Типология и функции средств обучения.  
 Формы получения образования. Дистанционное обучение.

#### Ситуационные задачи:

1. У Виктора Петровича, учителя физкультуры, хорошее настроение. Его команда легкоатлетов 2-3 классов прекрасно пробежала эстафету по парку Победы, заняв первое место по району. Нождаанно учитель узнал, что на территории парка его ученики «срезали угол» в одном из этапов, который был скрыт за деревьями от судейской бригады. Что пережил учитель в этот момент - чувство отвращения или досаду, гнев или обиду, или был оскорблен? Каковы должны быть его дальнейшие действия?
2. В группе продленного дня начальной школы ежедневно большое количество детей (25-30 человек). Учителю ФК надлежит проводить в этой группе физкультурные занятия в небольшом классном помещении, так как зал в это время занят под уроки ФК для учащихся второй смены и под занятия спортивных секций. Какой выход из этой ситуации может быть предложен учителем ФК?
3. В третьем классе есть отверженный ребенок Лева Д., с которым дети не хотят общаться и играть. Объяснить свое отношение к данному ребенку дети не могут. Мальчик тихий и спокойный, в конфликты не вступает. У мальчика явное расположение к учителю ФК и хорошие спортивные данные, но когда учитель хвалит за это мальчика, то весь класс издевательски подсмеивается. Каким образом учитель ФК может повлиять на социальный статус мальчика в классе?
4. Ученик 2-го класса Антон Г. - гиперактивный ребенок. В строю он постоянно отвлекает ребят, стоящих рядом с ним, во время объяснения правил или техники выполнения упражнений, поэтому и сам плохо усваивает их, и не дает усвоить остальным. Каким образом учитель может изменить сложившуюся ситуацию?
5. Учитель ФК Виктор Иванович, придя в школу в плохом настроении, не смог сдержаться и при первом же нарушении дисциплины с ходу накричал на провинившегося ученика 3-го класса Павла З. На перемене он слышит, как этот ученик с обидой говорит однокласснику: «Моя мама училась у Виктора Ивановича и говорила, что он добрый и никогда не орет». Каковы, на ваш взгляд, должны быть действия учителя в этой ситуации?
6. У учащейся 6-го класса Светланы Ф. все упражнения хорошо получаются под наблюдением учителя, но стоит лишь ему отойти, как девочка делает ошибки в технике их выполнения. Над воспитанием каких качеств стоит поработать

Свете? Как учитель физкультуры может ей в этом помочь?

7. Учащийся 3-го класса Тимур П. постоянно ходит на уроки физической культуры в мягкой спортивной форме.

Когда учитель обратил на это внимание родителей Тимура, то они сказали, что доверяют сыну, воспитывая таким образом самостоятельность и ответственность. Назовите качество личности, недостаточность развития которого у Тимура демонстрирует эта ситуация. Каким образом учитель физкультуры может развить у ребенка это качество?

8. В 11-м классе массовой школы появляется новенькая девочка Оля Ч. с большим дефицитом зрения, однако она тщательно скрывает свой недостаток, особенно от молодого учителя физкультуры, и наотрез отказывается носить очки на его уроках. В плане урока игра в баскетбол. Для этого учитель делит класс на две команды. Во время игры из-за Олиной близорукости ее команда проиграла. На следующий урок ни одна из команд не захотела брать Олю в свой состав. Каковы должны быть действия учителя?

9. На уроке учитель предложил рассказать учащимся 1-2 классов о важности спорта, доказав это примерами из литературных источников. Для этого ребятам были выданы папки с детскими журналами «Мурзилка», «Непоседа», «Веселые картинки», «Маруся», «Эрудит» и другие. Во время работы учащиеся 4 класса выбрали много стихотворений, загадок, кроссвордов, (но не все относились к данной теме) они думали, что чем больше информации они найдут, тем быстрее убедят младших школьников, что занятия спортом укрепляют здоровье. Когда четвероклассники выступали, то заметили, что ученики 1-2 классов не внимательно слушают, зевают, крутятся. Четвероклассники были удивлены: «Неужели не интересно? »

Контрольные вопросы:

Чему удивились дети?

Всю ли информацию им было необходимо рассказывать?

Если информации было много, как можно было ее распределить?

Могли бы они создать буклет, брошюру, презентацию?

Какова роль учителя в оказании помощи детям? Подходящие ли по возрасту журналы выдал учитель?

Легко ли детям этого возраста работать над таким заданием?

10. Во время игры Петя ловил мяч, но мяч коснулся пола. Участник должен покинуть игровое поле в зону капитана, но Петя продолжил игру, не среагировав на замечание судьи. Среди остальных участников игры возник спор, одни кричат, что Петя должен покинуть поле, а другие - может продолжить игру. Ученик расплакался и покинул зону игры. Судья остановил ход игры и предложил разобраться в данной ситуации.

Контрольные вопросы:

По какой причине возникла данная ситуация?

Кто из ребят был прав?

Правильно ли повел себя Петя? Ребята?

Как бы вы поступили в данной ситуации на месте учителя?

11. Учитель вошел в спортзал, где двое его коллег беседовали с восьмиклассниками. Поздоровавшись за руку с взрослыми, учитель замечает третью руку, протянутую для рукопожатия, – руку подростка. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: как бы вы поступили на месте учителя и ученика и почему.

12. После кросса учитель физкультуры обнаружил, что табличка поворота перенесена метров на 70 ближе. Теперь ему стало понятно, почему ребята показали высокие результаты. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: что должен сказать классу учитель на следующем уроке?

13. Добираясь до назначенного места проведения занятия на машине, тренер попал в пробку. До начала занятия осталось 5 минут, а время на дорогу затратит около 15 минут. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: какие действия, по вашему мнению, должен предпринять тренер?

14. Ученик 11 класса Григорий учится в этом учебном году заканчивает школу он постоянно работает, чтобы помочь его семье выйти из сложного финансового положения. Из-за этого его успеваемость в школе стала очень низкая.

Одноклассники над ним смеются и говорят, что он будет дворником и вывозить мусор. Из-за буллинга Григорий не хочет ходить в школу.

15. Футболист Максим мечтает играть в профессиональном футболе, но увы не всегда ему удастся хорошо проявлять себя в футболе, сверстники по его команде постоянно смеются над ним и говорят, что никогда ему не быть великим футболистом. Максим замыкается и не хочет ходить на тренировки, потому что насмешки участников команды ему уже надоели.

16. Данная ситуация связана с мотивационной сферой. При разговоре с Сашей выяснилось, что не хочет ходить на тренировки, так как последние два соревнования он проиграл. В таком случае лучше всего предложить Саше поехать на соревнования, где он никого из соперников не знает и на соревнования уровнем ниже прежних, для создания ситуации успеха.

17. В классе максимальное по наполняемости количество учеников, проходит урок с низкой моторной плотностью по сдаче нормативов, многие ученики остаются без присмотра и начинают хулиганить. Как в этом случае стоит поступить учителю?

18. У ребенка есть справка об освобождении от физкультуры по состоянию здоровья, но учитель и/или школьная администрация заставляют посещать уроки и сдавать теорию, параграф учебника он уже прочитал и теперь отвлекает других учеников от работы. Как поступить учителю?

19. В школе готовится спортивный праздник - легкоатлетический праздник «Шиповка юных». В 9-м классе только Игорь С. занимается в легкоатлетической секции и может усилить команду одноклассников своим выступлением. Когда учащиеся предложили кандидатуру Игоря в команду класса, то услышали в ответ: «Мне нет дела до ваших состязаний. Я в эти детские игры не играю». Каковы должны быть действия учителя физической культуры в данной ситуации?

20. Спортсмен Николай Ш. занимается спортивной гимнастикой, но в связи с полученной травмой длительное время не занимался. Придя в зал после долгого отсутствия, боялся делать элементы после неудачных попыток, постоянно падал, тренер хвалил его за старание и всячески помогал спортсмену в восстановлении. Ребята из зала стали называть его

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «слабаком, трусом, неудачником». Действия тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Возрастные психологические особенности развития в младенческом возрасте.</p> <p>Возрастные психологические особенности развития в раннем возрасте.</p> <p>Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в дошкольном возрасте.</p> <p>Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в младшем школьном возрасте.</p> <p>Возрастные психологические особенности развития в дошкольном возрасте.</p> <p>Возрастные психологические особенности развития в младшем школьном возрасте.</p> <p>Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в подростковом возрасте.</p> <p>Возрастные психологические особенности развития подростков. Возрастные анатомо-физиологические особенности развития в юношеском возрасте.</p> <p>Возрастные психологические особенности развития лиц юношеского возраста.</p> <p>Способы становления, улучшения и восстановления физического здоровья.</p> <p>Гиподинамия как фактор риска развития заболеваний.</p> <p>Психическое здоровье и его оценка. Регулирование психологического состояния.</p> <p>Принципы и методы психотренинга. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.</p> <p>Наркомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ.</p> <p>Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека.</p> <p>Токсикомания и её виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.</p> <p>Вред алкоголя. Причины и факторы, приводящие к алкоголь-ассоциированной патологии. Особенности алкоголизации детей и подростков.</p> <p>Влияние алкоголя на развитие плода и новорожденного.</p> <p>Меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголь-содержащими напитками.</p> <p>Вред табакокурения. Меры профилактики и лечения никотиновой зависимости.</p> <p>Контроль состояния занимающихся с использованием методов измерения и оценки их физического развития, физической подготовленности, психического состояния.</p> <p>Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.</p> <p>Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.</p> <p>Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.</p> <p>Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.</p> |
| <b>5.3. Фонд оценочных средств</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.</p> <p>Что является предметом изучения педагогики физической культуры?</p> <p>а) Физическое развитие человека</p> <p>б) Закономерности образования и воспитания личности в процессе занятий физической культурой</p> <p>в) Методы спортивной тренировки</p> <p>г) Биомеханика движений</p> <p>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.</p> <p>Какой принцип обучения предполагает учет индивидуальных особенностей учащихся?</p> <p>а) Принцип сознательности и активности</p> <p>б) Принцип наглядности</p> <p>в) Принцип доступности и индивидуализации</p> <p>г) Принцип систематичности</p> <p>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.</p> <p>Что является основной формой организации учебного процесса по физической культуре в школе?</p> <p>а) Секционное занятие</p> <p>б) Урок физической культуры</p> <p>в) Физкультминутка</p> <p>г) Спортивное соревнование</p> <p>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.</p> <p>Какой из перечисленных факторов не относится к средствам физического воспитания?</p> <p>а) Физические упражнения</p> <p>б) Оздоровительные силы природы</p> <p>в) Гигиенические факторы</p> <p>г) Спортивные достижения</p> <p>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.</p> <p>Что такое "педагогическое мастерство" учителя физической культуры?</p> <p>а) Высокий уровень развития педагогических умений</p> <p>б) Профессиональная компетентность</p> <p>в) Способность эффективно решать педагогические задачи</p> <p>г) Все вышеперечисленное</p> <p>г) Умение выполнять сложные физические упражнения</p> <p>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.</p> <p>Какое умение не относится к коммуникативной компетентности специалиста по физической культуре?</p> <p>а) Умение устанавливать педагогически целесообразные отношения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

- б) Способность к эмпатии
- в) Владение техникой речи
- г) Умение выполнять сложные физические упражнения

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какой компонент профессионально-педагогической компетентности отвечает за способность применять знания на практике?

- а) Когнитивный
- б) Деятельностный
- в) Личностный
- г) Мотивационный

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какие функции выполняет физическая культура в обществе? (выберите несколько)

- а) Оздоровительная
- б) Воспитательная
- в) Образовательная
- г) Все вышеперечисленные

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Какая закономерность развития отражает взаимосвязь физического и психического развития?

- а) Неравномерность развития
- б) Гетерохронность развития
- в) Единство организма и среды
- г) Взаимосвязь развития

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов.

Что не является признаком оптимального боевого состояния спортсмена?

- а) Уверенность в своих силах
- б) Повышенная мотивация
- в) Оптимальный уровень эмоционального возбуждения
- г) Чрезмерное волнение и тревога

Упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к гарантированному достижению педагогических целей преподавателя, называется:

- а) воздействием
- б) убеждением
- в) внушением

Приращение к достигнутому уровню образованности и воспитанности человека в процессе обучения и самосовершенствования:

- а) определение способностей
- б) развитие
- в) методы контроля знаний

Особая форма активности, направленная на совершенствование себя как субъекта обучения:

- а) планирование учебной работы
- б) структура практической деятельности
- в) учебная деятельность

Методическое мастерство преподавателя — важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:

- а) применить на занятиях наиболее эффективные методы преподавания
- б) сочетать учебный процесс с воспитательным
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Деятельность, в которой учитель выступает как субъект совместной работы с учащимися в целях создания условий для их духовно-нравственного и физического развития на благо общества и самого обучаемого:

- а) направленность обучения
- б) практическое обучение
- в) воспитательная деятельность учителя

Основные свойства восприятия — предметность, целостность, константность, категориальность, так ли это:

- а) нет
- б) да
- в) отчасти

Методическое мастерство преподавателя — важная составляющая педагогического мастерства, оно проявляется в умениях:

- а) вести учет и контроль успеваемости
- б) использовать технические средства обучения
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

Техника освоения упражнения включает выполнение:

- а) главного звена упражнения и деталей
- б) второстепенных движений
- в) только главного звена упражнения

Временное изменение в психике, происходящее под влиянием внешних или внутренних причин, которое может быть выражено динамикой психической деятельности: утомлением, эмоциональным напряжением, называется психическим(ой),

- а) свойствами личности

б) напряженностью

в) состоянием

К специфическим методам физической культуры относится:

а) метод беседы

б) соревновательный метод

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

Одна из важнейших дисциплин обучения и воспитания, реализация которой в учебном процессе предполагает:

всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни:

а) физическая культура

б) искусствоведение

в) риторика

К специфическим методам физической культуры относятся:

а) использование упражнений в игровой форме

б) методы строго регламентированного упражнения

в) оба варианта верны

г) нет верного ответа

Обеспечение высокого уровня умственного и физического развития студентов, формирование социально значимых качеств личности:

а) цель физкультурного образования

б) методика овладения профессией

в) физическое развитие

В спортивной команде детско-юношеских спортивных школ выделяют физиологическую, психологическую и социальную:

а) специализацию

б) однородность

в) совместимость

Направление в теории и практике образования, ориентированное на развитие физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей:

а) развивающее обучение

б) физические способности

в) нравственное воспитание

Общетеоретическая, практическая, прогностическая:

а) структурные компоненты обучения

б) основные функции педагогики

в) основные представления о науке

Метод воспитательного воздействия на обучающегося, предоставляющий ему право и возможность самостоятельно и осознанно выбирать способ самовыражения, называется:

а) общением

б) внушением

в) убеждением

Министерство образования РФ, Агентство по физической культуре и спорту РФ, Олимпийский комитет России:

а) уровни управления образованием

б) государственный уровень управления физической культурой и спортом

в) региональный уровень управления физической культурой и спортом

Индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга: темперамент, характер, способности, потребности и мотивы, называются психическим(ой, и):

а) процессами

б) напряженностью

в) свойствами личности

Совокупность социальных и экономических требований развития учащихся в процессе обучения с учетом их запросов, духовных и природных возможностей:

а) основная задача общения

б) цель педагогической деятельности

в) основа командной работы

Обмен сигналами в животном и растительном мире; одно из основных понятий кибернетики, основными критериями которого являются: энергия, движение, масса, пространство и время:

а) информация

б) информативность

в) информационность

Память — образ ранее воспринятого предмета или явления (представление памяти, воспоминание), а также образ, созданный продуктивным воображением, так ли это:

а) да

б) нет

в) лишь отчасти

Эффективное взаимодействие между обучающим тренером и учащимся, как в процессе тренировок, так и во время соревнований:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>а) профессионализм обучения</p> <p>б) уровень воспитанности обучающихся</p> <p>в) основа командной работы</p> <p>Особый вид деятельности, имеющий собственную мотивацию; его деятельность вызывает определенные, не менее реальные изменения в окружающей среде, чем материальная трудовая деятельности:</p> <p>а) воздействие</p> <p>б) общение</p> <p>в) убеждение</p> <p>Общая методология педагогики, ведущие идеи науки, на которые опираются исследования, постулаты и аксиомы данной системы знаний:</p> <p>а) научное исследование</p> <p>б) практическая педагогика</p> <p>в) исходные положения педагогики</p> <p>Отслеживание и фиксирование позитивных и негативных сторон в осуществлении физического обучения и воспитания учащихся в образовательных учреждениях:</p> <p>а) методика обучения</p> <p>б) диагностика</p> <p>в) процесс воспитания</p> <p>Использование преподавателем личностных качеств в осуществлении педагогического процесса педагогическая техника — умение говорить и слушать, использовать логические приемы, эмпатию, вовлеченность в процессе общения с обучающимися — это педагогическая(ий, ое):</p> <p>а) техника</p> <p>б) культура</p> <p>в) мастерство преподавателя</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.</p> <p>Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.</p> <p>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.</p> <p>К формам контроля текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:</p> <p>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.</p> <p>2. Презентация с докладом – выступление студента с докладом по презентации в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.</p> <p>3. Практическая работа – является средством применения и реализации полученных обучающимися 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.</p> <p>4. Ситуационная задача – это задание, которое описывает конкретную ситуацию, более или менее типичную для определённого вида деятельности. Описание включает изложение условий деятельности и желаемого результата, решение задачи — определение способа деятельности.</p> <p>Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена/зачета.</p> <p>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.</p> <p>Зачет может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

|                         |
|-------------------------|
| 1. Практическая работа: |
|-------------------------|

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|                     |          |                   |
|---------------------|----------|-------------------|
| Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---------------------|----------|-------------------|

|                                                                                                                 | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Заглавие                                                             | Издательство, год        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Л1.1                                                                                                            | Ямалетдинова Г. А.,<br>Еркомайшвили И. В.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов   | Москва: Юрайт, 2024      |
| Л1.2                                                                                                            | Ямалетдинова Г. А.,<br>Еркомайшвили И. В.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Педагогика физической культуры и спорта: учебник для вузов           | Москва: Юрайт, 2025      |
| 6.1.2. Дополнительная литература                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                          |
|                                                                                                                 | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Заглавие                                                             | Издательство, год        |
| Л2.1                                                                                                            | Ямалетдинова Г. А.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций: учеб. пособие | Екатеринбург: УрФУ, 2014 |
| Л2.2                                                                                                            | Костихина Н. М.,<br>Гаврикова О. Ю.                                                                                                                                                                                                                                                                               | Педагогика физической культуры: учебник                              | Омск: СибГУФК, 2015      |
| 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                          |
| Э1                                                                                                              | Образовательная платформа Юрайт                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                          |
| Э2                                                                                                              | ЭБС Лань                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                          |
| Э3                                                                                                              | ИВИС                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                          |
| 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                          |
| 6.3.1.1                                                                                                         | 1С.Университет Проф. Ред. 2.2. Лицензии: №8100406910 №8100833887 договор №79 от 25.02.2025.                                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |                          |
| 6.3.1.2                                                                                                         | Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License – Распоряжение ТУ Росимущества в РТ № 148-р от 14.06.2016.                                                                                                                                                                                                         |                                                                      |                          |
| 6.3.1.3                                                                                                         | Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).                                                                                                                                                    |                                                                      |                          |
| 6.3.1.4                                                                                                         | Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 24C4-000451-577CAFCE (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №1442 от 14.11.2023).                                                                                             |                                                                      |                          |
| 6.3.1.5                                                                                                         | Подтверждение наличия лицензионного ПО до 2026 года: Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian OLP NL AcademicEdition Windows7 Professional Upgr Номера лицензий: 48800789 (контракт №2011.12188 от 11.07.2011) 49096713 (контракт 2011.19565 от 04.10.2011) 49357376 (контракт №2011.26907 от 12.12.2011). |                                                                      |                          |
| 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                          |
| 6.3.2.1                                                                                                         | Государственная статистика России : сайт.- URL:http://rosstat.gov.ru/ / (дата обращения 11.05.2025). - Режим                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |                          |
| 6.3.2.2                                                                                                         | доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                          |
| 6.3.2.3                                                                                                         | Законодательно-правовая электронно-поисковая база «Консультант» : сайт. – URL: https://www.consultant.ru// (дата                                                                                                                                                                                                  |                                                                      |                          |
| 6.3.2.4                                                                                                         | обращения 01.02.2021). – Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                             |                                                                      |                          |
| 6.3.2.5                                                                                                         | eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: https://elibrary.ru (дата обращения 11.05.2025). – Режим                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                          |
| 6.3.2.6                                                                                                         | доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                      |                          |
| 6.3.2.7                                                                                                         | Министерство науки и высшего образования РФ: сайт. - URL:http:// minobrnauki.gov.ru/ (дата обращения                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                          |
| 6.3.2.8                                                                                                         | 11.05.2025). - Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |                          |
| 6.3.2.9                                                                                                         | Министерство просвещения Российской Федерации : сайт. - URL: https://edu.gov.ru (дата обращения 11.05.2025). -                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |                          |
| 6.3.2.10                                                                                                        | Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |                          |
| 6.3.2.11                                                                                                        | Министерство спорта РФ : сайт. - URL:http://minsport.gov.ru/ (дата обращения 01.02.2022). - Режим доступа : для                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                          |
| 6.3.2.12                                                                                                        | зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                          |
| 6.3.2.13                                                                                                        | Министерство спорта РТ: сайт.- URL:http://minsport.tatarstan.ru/ / (дата обращения 11.05.2025). - Режим доступа :                                                                                                                                                                                                 |                                                                      |                          |
| 6.3.2.14                                                                                                        | для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |                          |
| 6.3.2.15                                                                                                        | Научная электронная библиотека e-library : сайт. - URL:http://www.e-library.ru/ (дата обращения 11.05.2025). -                                                                                                                                                                                                    |                                                                      |                          |
| 6.3.2.16                                                                                                        | Режим доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                      |                          |
| 6.3.2.17                                                                                                        | Российский общеобразовательный портал : сайт URL: http://www.edu.ru (дата обращения 11.05.2025). - Режим                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                          |

|          |                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.18 | доступа : для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный. |
|----------|------------------------------------------------------------------------|

| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения) |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1                                                   | ул. Деревня Универсиады д.35 (Учебно-лабораторный корпус)                                                                                                                                                                       |
| 7.2                                                   | A 101 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                         |
| 7.3                                                   | A 102 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                         |
| 7.4                                                   | A 103 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                         |
| 7.5                                                   | A 106 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов, доступ к Интернету                                                                                     |
| 7.6                                                   | A 107 (кинозал) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                         |
| 7.7                                                   | D101 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система, доступ к Интернету.                                                                                                                      |
| 7.8                                                   | D106 - Персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                         |
| 7.9                                                   | D107 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.                                                                                                                     |
| 7.10                                                  | D108 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.                                                                                                                     |
| 7.11                                                  | D115 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                                 |
| 7.12                                                  | B202C - компьютер ICL RAY, проектор, ТВ LG 55 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                                                  |
| 7.13                                                  | B203 (массаж) - персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T на стойке, акустическая система, доступ к Интернету.                                                                                                   |
| 7.14                                                  | C203 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                       |
| 7.15                                                  | C204 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор EPSON, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                       |
| 7.16                                                  | C205 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                       |
| 7.17                                                  | C207 (потокковая) - компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, доступ к Интернету                                                                                                       |
| 7.18                                                  | D202 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.                                                                                                                     |
| 7.19                                                  | D203 - Персональный компьютер ICL RAY, интерактивный ЖК телевизор 75 дюймов, акустическая система, доступ к Интернету.                                                                                                          |
| 7.20                                                  | D212 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету                                                                                                                  |
| 7.21                                                  | D213 (комп.класс) - Моноблок DIO (16 шт.), моноблоки ICL (2 шт), мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий |
| 7.22                                                  | D215 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                             |
| 7.23                                                  | D216 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                              |
| 7.24                                                  | D217 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                                 |
| 7.25                                                  | D217A - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                                |
| 7.26                                                  | D218 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                              |
| 7.27                                                  | E203 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                              |
| 7.28                                                  | F203 (научный зал библиотеки) - Интерактивная доска SMART Board со встроенным проектором, персональный компьютер ICL RAY 4 шт.                                                                                                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.29 | C303 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                                                                                        |
| 7.30 | C304 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                                                                                        |
| 7.31 | C305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                                                                                        |
| 7.32 | D305 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету.                                                                                                                                                                         |
| 7.33 | E303 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету                                                                                                                                       |
| 7.34 | E304 (потоковая) - Компьютер ICL RAY, проектор SONOC, экран настенный Projecta, акустическая система, ЖК ТВ LG 55 дюймов 3 шт, доступ к Интернету                                                                                                                                       |
| 7.35 | E305 (потоковая) - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                                                         |
| 7.36 | E401 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |
| 7.37 | E402 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету |
| 7.38 | E403 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету |
| 7.39 | E405 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету |
| 7.40 | E407 - Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), блок интерфейсов для стола, доступ к интернету |
| 7.41 | E408 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |
| 7.42 | E501 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                                                                      |
| 7.43 | E502 - Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                   |
| 7.44 | E503 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор LG 65 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, Моноблок USN BUSINESS 954W (13шт.), Головная гарнитура SANAKO SLH07 (13 шт.), Блок интерфейсов для стола;                                           |
| 7.45 | E601 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                                                                     |
| 7.46 | E602 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |
| 7.47 | E611 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                                                                     |
| 7.48 | E612 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |
| 7.49 | E701 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |
| 7.50 | E702 - персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |
| 7.51 | E703 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                                                                     |
| 7.52 | E710 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                                                                     |
| 7.53 | E711 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |
| 7.54 | E712 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.                                                                                                                                                       |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.55 | E801 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий |
| 7.56 | E812 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                            |
| 7.57 | E813 (комп.класс) - Персональный компьютер ICL RAY, Моноблок KCG (15 шт.), моноблоки ICL (2 шт.), ЖК телевизор LG 55 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий |
| 7.58 | E814 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету                                                                                                                                 |
| 7.59 | E903 - Персональный компьютер ICL RAY, ЖК телевизор TCL 75 дюймов, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету                                                                                                            |
| 7.60 | E919 - Персональный компьютер, ЖК ТВ Hyundai 75 дюймов, видеобар с камерой микрофоном и АС, доступ к интернету.                                                                                                                                |

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

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

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

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

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

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

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

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

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

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) проведение деловой игры;
- 4) решение практико-ориентированных задач;
- 5) выполнение кейс-задач.

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию студенты повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.
2. проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.
3. обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда студенты готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике.

Расширению и углублению знаний также способствует подготовка студентами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех студентов по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й – организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки/

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивая подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

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

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям.

Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам — справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники — важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно — освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал — составить план или конспект. Конспект, план-конспект — это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ / ЭКЗАМЕНУ

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

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

Цели экзамена (зачета) и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;

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

Подготовка студентов к экзамену (зачету) включает три стадии:

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

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

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

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

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

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

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

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

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

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

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

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

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

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

#### **РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ**

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

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

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

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

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ИЗУЧЕНИЮ МАТЕРИАЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

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

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям.

Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ / ЭКЗАМЕНУ

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

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

Цели экзамена (зачета) и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;

- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену (зачету) включает три стадии:

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

Подготовку к экзамену (зачету) целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену (зачету), чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен (зачет). Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену (зачету) обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену (зачету) готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

К экзамену (зачету) допускаются обучающиеся, выполнившие требования учебной программы по дисциплине и набравшие в течение семестра от 0 до 50 баллов по текущей успеваемости.

Экзамен (зачет) проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену (зачету) и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу.

Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по экзаменационному билету обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на экзамене (зачете) неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена (зачета).

#### РАЗЪЯСНЕНИЯ ПО РАБОТЕ С РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМОЙ

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Зачтено – от 51 и выше баллов.

Не зачтено – 50 и менее баллов.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов.

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов.

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов.

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее.

Рекомендации по 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.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
 УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



УТВЕРЖДАЮ  
 Профессор по УРиЦТ  
 А.В. Павлова  
22.05.2025 г.

## Рабочая программа дисциплины **Психология физической культуры и спорта**

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |  |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                                                 |                            |  |
| Учебный план            | 49.03.04 Спорт, направленность (профиль): Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф), Спортивная подготовка в лыжном спорте, гольфе и в стрелковом спорте (лыжные гонки, биатлон, стрелковый спорт, гольф) |                            |  |
| Квалификация            | Тренер по виду спорта. Преподаватель.                                                                                                                                                                                                                                                |                            |  |
| Форма обучения          | очная                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |  |
| Общая трудоемкость      | 4 ЗЕТ                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |  |
| Часов по учебному плану | 144                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | экзамены 6                 |  |
| аудиторные занятия      | 54                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |  |
| самостоятельная работа  | 54                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |  |
| часов на контроль       | 36                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр<br/>на курсе&gt;</b> ) | <b>5 (3.1)</b> |           | <b>6 (3.2)</b> |           | <b>Итого</b> |           |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|----------------|-----------|--------------|-----------|
| <b>Неделя</b>                                                             | <b>13</b>      |           | <b>13 3/6</b>  |           |              |           |
| <b>Вид занятий</b>                                                        | <b>уп</b>      | <b>рп</b> | <b>уп</b>      | <b>рп</b> | <b>уп</b>    | <b>рп</b> |
| Лекции                                                                    | 10             | 10        | 10             | 10        | 20           | 20        |
| Практические                                                              | 20             | 20        | 14             | 14        | 34           | 34        |
| Итого ауд.                                                                | 30             | 30        | 24             | 24        | 54           | 54        |
| Контактная работа                                                         | 30             | 30        | 24             | 24        | 54           | 54        |
| Сам. работа                                                               | 42             | 42        | 12             | 12        | 54           | 54        |
| Часы на контроль                                                          |                |           | 36             | 36        | 36           | 36        |
| Итого                                                                     | 72             | 72        | 72             | 72        | 144          | 144       |

Автор (ы) программы:

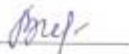
к.п.н., Доц., Замчешская Елена Станиславовна; к.псх.н., Доц., Кузнецова Юлия Николаевна



Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры

Протокол от 07.03.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Зизикова С.И.



| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                  | «Психология физической культуры и спорта» является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области психологии физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности. Цель преподавания дисциплины «Психология физической культуры» состоит в содействии формированию следующих компетенций: ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| 1.2                                  | ОПК-1.1: Использует основные положения педагогики и психологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.3                                  | ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.4                                  | ОПК-4.3: Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.5                                  | ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.6                                  | ОПК-5.4: Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.7                                  | ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.8                                  | ОПК-6.1: Воспитывает личностные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.9                                  | ОПК-6.2: Формирует моральные ценности спортивной конкуренции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.10                                 | ОПК-6.3: Проводит профилактику негативного социального поведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.11                                 | ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.12                                 | ОПК-8.3: Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.13                                 | ОПК-13: Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.14                                 | ОПК-13.1: Проводит комплексный контроль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.15                                 | ОПК-13.2: Осуществляет коррекцию тренировочного процесса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.16                                 | ОПК-13.3: Использует методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цикл (раздел) ОП:                                                  | Б1.О                                                                                                                  |
| 2.1                                                                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |
| 2.1.1                                                              | Физическая культура и спорт                                                                                           |
| 2.2                                                                | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                                              | Физическое воспитание детей дошкольного возраста средствами избранного вида спорта                                    |

| 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b> |  |
| ОПК-1.1:Использует основные положения педагогики и психологии в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать:<br>Основные законы, принципы и категории педагогики и психологии;<br>Специфику возрастной и половой динамики психофизического развития;<br>- Психологические особенности мотивации, обучения, саморегуляции и общения в спортивной и учебной деятельности;<br>Педагогические условия эффективного взаимодействия тренера (педагога) и занимающегося<br>- Современные тенденции в педагогике и психологии физической культуры и спорта. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Уметь:

- Применять педагогические и психологические принципы при построении учебно-тренировочного процесса; Учитывать возрастные, половые и индивидуально-типологические особенности при планировании занятий- Оценивать уровень психофизического развития обучающихся; Организовывать учебно-воспитательное взаимодействие с учетом психологических закономерностей. Формировать индивидуальный подход в обучении и тренировке.

Владеть:

- Методиками диагностики педагогических и психологических характеристик обучающихся;- Навыками рефлексивного анализа педагогической деятельности; Техниками эмоционально-психологического сопровождения; Коммуникативными стратегиями взаимодействия с занимающимися разного возраста и уровня подготовки; Инструментами педагогического дизайна учебно-тренировочного процесса.

**ОПК-4: Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования**

ОПК-4.3:Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Знать:

- Структуру и этапы психолого-педагогического сопровождения; Методы и формы профилактики эмоционального выгорания, стресса, тревожности;- Психологические механизмы формирования мотивации, уверенности в себе, волевых качеств- Особенности взаимодействия педагога/тренера с родителями, психологами, медицинскими работниками;- Этические и правовые аспекты сопровождения несовершеннолетних и взрослых спортсменов.

Уметь:

- Разрабатывать и реализовывать программы психолого-педагогического сопровождения;- Выявлять психологические трудности, конфликты и дезадаптации;- Оказывать первичную психологическую поддержку (активное слушание, эмпатия, обратная связь); Взаимодействовать с психологами в рамках междисциплинарной команды; Оценивать эффективность сопровождения по критериям личностного и спортивного роста.

Владеть:

- Техниками формирования позитивной самооценки, мотивации достижения, устойчивости к стрессу;- Навыками проведения тренингов личностного роста и социально-психологической адаптации; Методами групповой и индивидуальной работы с обучающимися;- Инструментами саморегуляции (дыхательные упражнения, визуализация, аутотренинг и др.);- Культурой педагогического взаимодействия, основанного на уважении, доверии и партнерстве.

**ОПК-5: Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях**

ОПК-5.4:Подбирает средства и методы на основе психологических и возрастных особенностей занимающихся

Знать:

- Возрастную периодизацию физического и психического развития;- Закономерности формирования двигательных навыков в разные возрастные периоды;- Психофизиологические особенности детей, подростков, юношей, взрослых и лиц пожилого возраста;- Классификацию и дидактические функции средств и методов физического воспитания (игровые, соревновательные, интервальные, круговые и др.);- Критерии отбора средств с учетом целей, задач, возраста, пола, уровня подготовленности и мотивации.

Уметь:

- Анализировать и интерпретировать возрастно-психологические характеристики группы;- Адаптировать учебные программы под возрастные и индивидуальные особенности;- Подбирать и комбинировать средства и методы для решения конкретных задач (развитие выносливости, координации, силовой выносливости и др.);- Модифицировать упражнения и нагрузки с учетом физиологических ограничений; Проводить пробные занятия и корректировать содержание на основе обратной связи.

**ОПК-6: Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения**

ОПК-6.1:Воспитывает личностные качества

Знать:

- Теоретические основы нравственного, гражданско-патриотического и экологического воспитания;- Содержание и структуру личностных качеств (ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, эмпатия, честность, уважение и др.); Роль физической культуры и спорта в формировании гражданской идентичности и социальной ответственности; Принципы «Fair Play», антидопинговой политики, этики спортивного поведения;- Формы и методы профилактики девиантного поведения (агрессии, мошенничества, употребления ПАВ и др.).

Знать:

- Интегрировать воспитательные задачи в содержание учебно-тренировочного процесса;- Организовывать коллективные формы деятельности, направленные на развитие сотрудничества и лидерства;- Проводить беседы, дискуссии,

рефлексивные практики по вопросам морали и этики в спорте;- Анализировать ситуации девиантного поведения и разрабатывать превентивные меры;- Моделировать ситуации этического выбора в спортивной деятельности.

Уметь:

- Техниками формирующего и развивающего воспитания через спорт (моделирование, ролевые игры, проектная деятельность);- Навыками организации и проведения мероприятий, направленных на укрепление нравственных ценностей (спортивные праздники, волонтерские акции, социальные проекты);- Приёмами позитивного подкрепления и конструктивной критики;- Культурой педагогического влияния, основанной на примере, авторитете и личностной убедительности;- Инструментами педагогического мониторинга личностного роста обучающихся.

Владеть:

- Техниками формирующего и развивающего воспитания через спорт (моделирование, ролевые игры, проектная деятельность);- Навыками организации и проведения мероприятий, направленных на укрепление нравственных ценностей (спортивные праздники, волонтерские акции, социальные проекты);- Приёмами позитивного подкрепления и конструктивной критики;- Культурой педагогического влияния, основанной на примере, авторитете и личностной убедительности;- Инструментами педагогического мониторинга личностного роста обучающихся.

**ОПК-6.2:Формирует моральные ценности спортивной конкуренции**

Знать:

— Основные принципы этики спорта: Fair Play, уважение к сопернику, судьям, зрителям, команде  
— Международные и национальные документы, регулирующие этические нормы в спорте (Кодекс спортивной чести, Олимпийская хартия, Всемирный антидопинговый кодекс)  
— Психологические и социокультурные последствия нарушения этических норм (дисквалификация, репутационные потери, девиации)  
— Роль тренера/педагога как носителя и транслятора моральных ценностей  
— Исторические и современные примеры проявления честной и нечестной конкуренции в спорте

Уметь:

— Интегрировать ценности Fair Play в учебно-тренировочный и соревновательный процессы  
— Организовывать дискуссии, тренинги и рефлексивные практики по вопросам этики спорта  
— Анализировать спортивные ситуации с этической точки зрения и формулировать обоснованные суждения  
— Противостоять проявлениям недобросовестной конкуренции (договорные матчи, симуляция, подтасовка результатов)  
— Формировать у занимающихся позицию личной ответственности за соблюдение спортивной этики

Владеть:

— Техниками ситуационного анализа и кейс-метода в этическом воспитании  
— Навыками моделирования этических дилемм и их разрешения  
— Приёмами педагогического воздействия через личный пример, поощрение и конструктивную обратную связь  
— Коммуникативными стратегиями формирования доверительной и уважительной атмосферы в коллективе  
— Инструментами мониторинга уровня сформированности ценностного отношения к спортивной конкуренции

**ОПК-6.3:Проводит профилактику негативного социального поведения**

Знать:

— Факторы риска девиантного поведения в спортивной среде (агрессия, национализм, употребление ПАВ, дедовщина, кибербуллинг, коррупция)  
— Возрастные и социальные особенности формирования антиобщественного поведения  
— Правовые основы профилактики (ФЗ №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», КоАП, УК РФ)  
— Роль спорта как средства социализации и профилактики асоциальных тенденций  
— Межведомственное взаимодействие (с педагогами-психологами, сотрудниками, правоохранительными органами)

Уметь:

— Выявлять ранние признаки девиаций в поведении занимающихся  
— Разрабатывать и реализовывать профилактические программы (в том числе антибуллинг, антинаркотические, антидискриминационные)  
— Организовывать социально значимые проекты (волонтерство, инклюзивные мероприятия, спортивные фестивали)  
— Вести профилактические беседы, консультировать родителей и коллег  
— Взаимодействовать с другими специалистами при выявлении и коррекции деструктивного поведения

Владеть:

— Техниками арт- и игротерапии, тренингов социальных навыков, медиации  
— Навыками реагирования в кризисных ситуациях (конфликты, агрессивные вспышки)  
— Методами формирования толерантной, инклюзивной и поддерживающей среды  
— Приёмами позитивной дисциплины и ненасильственного общения  
— Инструментами документального оформления (профилактических карт, отчетов, планов взаимодействия)

**ОПК-8: Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности**

**ОПК-8.3:Использует технологии психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения соревновательной деятельности**

**Знать:**

- Структуру и этапы соревновательного процесса (подготовка, участие, анализ)
- Современные информационные технологии в спорте (электронные протоколы, видеоанализ, трекеры, мобильные приложения для мониторинга)
- Технические требования к инвентарю, оборудованию, месту проведения соревнований в соответствии с правилами вида спорта
- Психологические особенности предстартового состояния, стартовой адаптации, постсоревновательной рефлексии
- Организационно-правовые основы проведения соревнований (регламенты, положения, судейские нормативы)

**Уметь:**

- Разрабатывать план сопровождения команды/спортсмена на соревнования (от выезда до анализа выступления)
- Подбирать и использовать цифровые инструменты для анализа техники, тактики и физического состояния
- Организовывать техническое оснащение тренировок и соревнований (видеофиксация, хронометраж, тестирование)
- Проводить предстартовую психологическую подготовку (настрой, релаксация, визуализация)
- Обеспечивать взаимодействие с главной судейской коллегией, организаторами и медицинской службой

**Владеть:**

- Навыками работы с программным обеспечением (Dartfish, Kinovea, Polar Team Pro, TrainingPeaks, Excel для анализа данных)
- Техниками экспресс-диагностики психоэмоционального состояния перед стартом (шкалы самооценки, наблюдение, краткие интервью)
- Приёмами психологической стабилизации в условиях стресса (дыхательные практики, якорение, фокусировка)
- Процедурами технического контроля исправности оборудования и инвентаря
- Культурой оперативного взаимодействия в условиях высокой ответственности и временного дефицита

**ОПК-13: Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом**

**ОПК-13.1:Проводит комплексный контроль**

**Знать:**

- Цели, задачи, виды и периодичность педагогического, психологического и медико-биологического контроля
- Основные показатели: физические качества, функциональные пробы (ПАНО, ЧСС, АД, ЖЕЛ), моторные тесты, психологические параметры (мотивация, тревожность, волевые качества)
- Нормативы и критерии оценки результатов в зависимости от возраста, пола, квалификации и этапа подготовки
- Методы обработки и интерпретации данных (графики, индексы, динамические ряды)
- Этические и правовые аспекты работы с персональными данными обучающихся/спортсменов

**Уметь:**

- Планировать и организовывать этапы комплексного контроля в учебно-тренировочном процессе
- Подбирать адекватные методики диагностики в зависимости от целей (отбор, текущий/итоговый контроль, прогнозирование)
- Интерпретировать данные в комплексе (например: рост силы + снижение мотивации = риск перетренированности)
- Формулировать рекомендации по коррекции нагрузки, восстановлению, психолого-педагогическому сопровождению
- Вести документацию по контролю (журналы, карты наблюдений, электронные базы)

**Владеть:**

- Практическими навыками проведения стандартных тестов (бег на 30 м, прыжки, челночный бег, Купера, Руфье и др.)
- Методиками психологического тестирования (ШТМ, STAI, опросники мотивации, личностные профили)
- Базовыми приёмами функциональной диагностики (пульсометрия, спирометрия, наблюдение за восстановлением)
- Навыками анализа и визуализации данных (Excel, SPSS, Google Sheets)
- Компетенциями междисциплинарного взаимодействия с врачом, психологом, методистом для принятия управленческих решений

**ОПК-13.2:Осуществляет коррекцию тренировочного процесса**

**Знать:**

- Принципы периодизации и моделирования учебно-тренировочного процесса (этапность, постепенность, волновость нагрузки)
- Факторы, требующие коррекции: недостаточная эффективность, признаки перетренированности, травмы, снижение мотивации, возрастные кризисы, внешние обстоятельства (болезнь, смена тренера, учебная нагрузка)
- Виды коррекции: содержательная (смена упражнений, методов), объёмно-интенсивная (изменение нагрузки), временная (смещение этапов), организационная (формы группировки, режим восстановления)
- Влияние медико-биологических показателей (ЧСС, АД, гемоглобин, кортизол, КЩС и др.) и психологических параметров на принятие решений по коррекции
- Нормативно-методические документы, регламентирующие обучение и тренировку по виду спорта (эталонные программы, положения о соревнованиях, требования спортивных разрядов)

**Уметь:**

- Выявлять отклонения от запланированной динамики подготовленности по результатам комплексного контроля
- Оценивать степень и причины отставания/дисбаланса (технический, физический, тактический, психологический компоненты)
- Разрабатывать индивидуализированные коррекционные программы (краткосрочные и среднесрочные)
- Вносить изменения в годовой, этапный и текущий планы тренировок без нарушения логики подготовки
- Обосновывать и объяснять необходимость коррекции спортсмену, родителям, коллегам

Владеть:

- Навыками гибкого управления тренировочным процессом (адаптивное планирование)
- Техниками быстрой замены средств и методов при сохранении целевой направленности
- Приёмами дозирования восстановительных мероприятий (сон, питание, массаж, крио-, гидро-, физиопроцедуры)
- Инструментами документального фиксирования изменений (корректировочные листы, протоколы заседаний штаба, отчёты)
- Культурой принятия управленческих решений на основе данных, а не интуиции

ОПК-13.3:Использует методики анализа соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта при оценке перспективности с выделением ключевых параметров

Знать:

- Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта (структура, длительность, цикличность, доминирующие качества)
- Ключевые параметры, определяющие перспективность: техническая стабильность, тактическая гибкость, функциональная надёжность, психологическая устойчивость, скорость обучения, возрастное соответствие результатам
- Методы анализа: видеозапись, хронометраж, тактическая разметка, биомеханические замеры (при наличии), экспертная оценка, сравнительный анализ с эталонами/сверстниками
- Возрастные периоды сензитивности и «окна возможностей» для развития спортивной одарённости
- Критерии дифференциации: потенциал роста, стабильность результатов, реакция на нагрузку, конкурентоспособность на региональном/всероссийском уровне

Уметь:

- Проводить многофакторный анализ выступлений спортсмена (не только результат, но и способ достижения)
- Выделять диагностически значимые показатели (например: в лёгкой атлетике — распределение скорости по отрезкам; в спортивных играх — эффективность принятия решений в давлении)
- Сравнивать индивидуальную динамику с нормативами и траекториями успешных спортсменов того же возраста и специализации
- Формулировать прогноз перспективности (краткосрочный — 1 год, среднесрочный — 2–4 года, долгосрочный — олимпийский цикл)
- Подготавливать экспертное заключение для отбора в сборные команды, спортивные школы олимпийского резерва, центры выявления талантов

Владеть:

- Навыками системного наблюдения и ведения аналитических карт соревновательной деятельности
- Техниками синхронного видеозаписи и пофреймового разбора (вручную или с ПО)
- Методиками экспертного опроса (метод Дельфи, ранжирование, шкалирование)
- Приёмами визуализации данных (графики динамики, радарные диаграммы компетенций, heat-карты активности)
- Языком профессионального спортивного анализа — уметь формулировать выводы кратко, объективно, с опорой на факты

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                     | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. МОДУЛЬ 1. Психология ФК как наука и практика</b> |                |       |             |                          |            |            |
| 1.1         | Психология ФК как наука и практика.<br>/Тема/                 | 5              | 0     |             |                          |            |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |  |           |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-----------|--|--|
| 1.2 | <p>Психология физической культуры как самостоятельная дисциплина. Основы психологии физической культуры.</p> <p>Понятие о предмете психологии физической культуры. Психологическая характеристика деятельности в физической культуре и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физической культуры с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физической культуры с теорией и методикой физической культуры. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры. /Лек/</p> | 5 | 2 |  | Л1.1 Л1.2 |  |  |
| 1.3 | <p>Введение в психологию физической культуры.</p> <p>1. Цель и задачи курса «Психология физической культуры». Предмет психологии физической культуры. Психология физического воспитания.</p> <p>2. Физическая культура как форма накопления и передачи универсального двигательного опыта.</p> <p>3. Особенности и задачи физического воспитания на разных этапах истории человеческого общества</p> <p>4. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта.</p> <p>5. Роль психологии в формировании учителя физической культуры. /Пр/</p>                 | 5 | 2 |  | Л1.2      |  |  |
| 1.4 | <p>Введение в психологию физической культуры.</p> <p>Создание компьютерной презентации при подготовке к семинарам Введение в психологию физической культуры. /Ср/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5 | 4 |  |           |  |  |
| 1.5 | <p>Введение в психологию физической культуры.</p> <p>Составление кроссворда Психология физической культуры как самостоятельная дисциплина. Основы психологии физической культуры. /Ср/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 | 4 |  |           |  |  |
| 1.6 | <p>Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития. /Тема/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 | 0 |  |           |  |  |
| 1.7 | <p>Взаимосвязь физического, психического, психомоторного развития.</p> <p>Создание компьютерной презентации при подготовке к семинару /Лек/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5 | 2 |  | Л1.1 Л1.2 |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |  |           |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|-----------|--|--|
| 1.8  | <p>Развитие психических процессов и двигательных качеств как взаимосвязанный процесс на уроках физической культуры.</p> <p>1. Психические процессы учащихся на уроке физической культуры.<br/>2. Основные закономерности в развитии психомоторных, перцептивных и интеллектуальных процессов на уроке физической культуры.<br/>3. Формирование воли учащихся средней школы на уроке ФК.<br/>4. Формирование воли учащихся 5-9 классов.<br/>5. Развитие волевой сферы в процессе физического воспитания. /Пр/</p>                   | 5 | 2 |  | Л1.1 Л1.2 |  |  |
| 1.9  | <p>Развитие психических процессов и двигательных качеств как взаимосвязанный процесс на уроках физической культуры.</p> <p>Создание компьютерной презентации при подготовке к семинару /Ср/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 | 4 |  |           |  |  |
| 1.10 | Введение в психологию физической культуры /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 0 |  |           |  |  |
| 1.11 | <p>Психология ФК как наука и практика.</p> <p>Понятие о предмете психологии физической культуры. Психологическая характеристика деятельности в физической культуре и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физической культуры с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физической культуры с теорией и методикой физической культуры. Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры. /Лек/</p>                                       | 5 | 2 |  | Л1.2      |  |  |
| 1.12 | <p>Введение в психологию физической культуры.</p> <p>1. Цель и задачи курса «Психология физической культуры». Предмет психологии физической культуры. Психология физического воспитания.<br/>2. Физическая культура как форма накопления и передачи универсального двигательного опыта.<br/>3. Особенности и задачи физического воспитания на разных этапах истории человеческого общества<br/>4. Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта.<br/>5. Роль психологии в формировании учителя физической культуры. /Пр/</p> | 5 | 2 |  | Л1.1 Л1.2 |  |  |
| 1.13 | Психология ФК как наука и практика. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 | 4 |  |           |  |  |
|      | <b>Раздел 2. Модуль 2. Психологическая характеристика деятельности и личности спортивного педагога, учащегося</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |           |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |  |      |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------|--|--|
| 2.1 | Психологическая характеристика деятельности спортивного педагога. /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5 | 0 |  |      |  |  |
| 2.2 | <p>Психологическая характеристика деятельности спортивного педагога.</p> <p>Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психолого-педагогические предпосылки формирования личности учителя физической культуры. Стиль деятельности учителя физической культуры. Психологические особенности коллегиального, авторитарного, попустительского стиля управления ученическим коллективом. Авторитет учителя ФК. Псевдоавторитет. /Лек/</p> | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
| 2.3 | <p>Психология личности спортивного педагога.</p> <p>1. Авторитет учителя физической культуры.<br/>2. Умения учителя физической культуры.<br/>3. Способности учителя физической культуры.<br/>4. Стиль руководства ученическим классом. /Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
| 2.4 | <p>Психология личности спортивного педагога.</p> <p>Создание компьютерной презентации при подготовке к семинару Психология личности спортивного педагога.</p> <p>/Ср/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5 | 2 |  |      |  |  |
| 2.5 | Психологические основы обучения на уроках физической культуры. /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5 | 0 |  |      |  |  |
| 2.6 | <p>Психологические основы обучения на уроках физической культуры.</p> <p>Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на занятиях по физической культуре. Особенности мыслительной деятельности. Особенности проявления памяти. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. /Лек/</p>                                                                                                                                                                                                       | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |      |  |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------|--|--|
| 2.7  | Стили руководства ученическим классом.<br><br>1. Ознакомиться с понятием «стиль деятельности (руководства)».<br>2. Определить стиль деятельности испытуемого с помощью предложенного опросника.<br>3. Написать заключение о проделанной работе и дать психологическую характеристику присущему стилю деятельности (руководства). /Пр/            | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
| 2.8  | Стили руководства ученическим классом.<br><br>Написание эссе Стили руководства ученическим классом. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                         | 5 | 4 |  |      |  |  |
| 2.9  | Стили руководства ученическим классом.<br><br>Составление кроссворда Стили руководства ученическим классом. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                 | 5 | 4 |  |      |  |  |
| 2.10 | Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры. /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 | 0 |  |      |  |  |
| 2.11 | Эмоциональная устойчивость спортивного педагога.<br><br>1. Определение эмоциональной устойчивости с помощью опросника Ганса Айзенка.<br>2. Основные понятия: интроверсия-экстраверсия, нейротизм (устойчивости и установочного поведения)<br>3. Способы повышения эмоциональной устойчивости спортивного педагога. /Пр/                          | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
| 2.12 | Эмоциональная устойчивость спортивного педагога.<br><br>Решение психологических задач по психологии физической культуры /Ср/                                                                                                                                                                                                                     | 5 | 2 |  |      |  |  |
| 2.13 | Психолого-педагогическая характеристика деятельности спортивного педагога как основа содержания его профессионального становления. /Тема/                                                                                                                                                                                                        | 5 | 0 |  |      |  |  |
| 2.14 | Психолого-педагогическая характеристика деятельности спортивного педагога как основа содержания его профессионального становления.<br><br>1. Авторитет спортивного педагога.<br>2. Умения спортивного педагога.<br>3. Способности спортивного педагога.<br>4. Определение стилей управления (коллегиальный, попустительский, авторитарный). /Пр/ | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |  |      |  |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------|--|--|
| 2.15 | Психолого-педагогическая характеристика деятельности спортивного педагога как основа содержания его профессионального становления.<br><br>Решение психологических задач по психологии физической культуры /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 2 |  |      |  |  |
| 2.16 | Стресс в профессиональной деятельности спортивного педагога. /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5 | 0 |  |      |  |  |
| 2.17 | Стресс в профессиональной деятельности спортивного педагога.<br><br>1. Современные требования к учителю. Гигиена общения в образовательной среде. Проблемы современной школы.<br>2. Возникновение профессионального выгорания спортивного педагога.<br>3. Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание педагога.<br>4. Диагностика нервной системы по К. Либельт и ее интерпретация.<br>5. Психологические игры и упражнения направленные на профилактику профессионального выгорания спортивного педагога. /Пр/ | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
| 2.18 | Стресс в профессиональной деятельности спортивного педагога.<br><br>Решение психологических задач по психологии физической культуры /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 | 2 |  |      |  |  |
| 2.19 | Свойства нервной системы по психомоторным показателям в различных возрастных периодах. Межличностные отношения в классе методом социометрии.<br><br>/Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5 | 0 |  |      |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |  |      |  |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------|--|--|
| 2.20 | <p>Свойства нервной системы по психомоторным показателям в различных возрастных периодах. Межличностные отношения в классе методом социометрии.</p> <p>1. Определить основные свойства нервной системы по психомоторным показателям с помощью теппинг-теста Е.П. Ильина.</p> <p>2. Обработать и проанализировать результаты методики.</p> <p>3. Заполнить таблицу нормативных данных по возрастным периодам.</p> <p>4. Выполнить домашнее задание. Определить, какие виды спорта предпочитаемы детям с разными типами нервной системы, отметив достоинства и недостатки каждой нервной системы.</p> <p>1. Изучить межличностное и межгрупповые отношения в ученическом классе методом социометрии. 2. Ключевые понятия методики: социоматрица и социограмма. 3. Вычисление индекса группового сплочения. 4. Обработать и проанализировать результаты методики.</p> <p>5. Домашнее задание. Разработать практические рекомендации (около 5) по формированию благоприятного психологического климата в ученическом классе и спортивном коллективе. /Пр/</p> | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
| 2.21 | <p>Свойства нервной системы по психомоторным показателям в различных возрастных периодах.</p> <p>Решение психологических задач по психологии физической культуры /Ср/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 | 4 |  |      |  |  |
| 2.22 | Межличностные отношения в классе методом социометрии /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 | 0 |  |      |  |  |
| 2.23 | <p>Межличностные отношения в классе методом социометрии.</p> <p>1. Изучить межличностное и межгрупповые отношения в ученическом классе методом социометрии.</p> <p>2. Ключевые понятия методики: социоматрица и социограмма.</p> <p>3. Вычисление индекса группового сплочения.</p> <p>4. Обработать и проанализировать результаты методики.</p> <p>5. Домашнее задание. Разработать практические рекомендации (около 5) по формированию благоприятного психологического климата в ученическом классе и спортивном коллективе. /Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
| 2.24 | «Карта интересов». Психологические игры на сплочение коллектива. /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 0 |  |      |  |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |  |      |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------|--|--|
| 2.25 | <p>«Карта интересов». Психологические игры на сплочение коллектива.</p> <p>1. Изучение склонностей и интересов детей на уроках физической культуры с помощью методики «Карта интересов».</p> <p>2. Выявить направленность интересов учащихся.</p> <p>3. Обработать и проанализировать результаты методики.</p> <p>1. Психологические игры и упражнения на сплочение коллектива в младшем школьном возрасте. Роль и значение этих игр для детей.</p> <p>2. Психологические игры и упражнения на сплочение коллектива в подростковом возрасте. Роль и значение этих игр для детей.</p> <p>3. Психологические игры и упражнения на сплочение /Пр/</p> | 5 | 2 |  | Л1.2 |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------|--|--|

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для практической работы:

1. Опросник Ганса Айзенка.

Необходимо выполнить следующие задания:

- представить результаты данной методики (57 вопросов), продемонстрировав в тетради процедуру и результаты исследования;

- законспектировать понятия: эмоционально-устойчивый тип, интроверт, экстраверт, типичный невротик;

- написать в тетрадь детский вариант данной методики.

2. Определить свой стиль руководства спортивным коллективом с помощью методики «Стиль руководства» (40 вопросов) и законспектировать особенности коллегиального, попустительского и авторитарного стилей управления командой.

3. «Карта интересов»

Провести на себе, представив результаты методики. Задание - написать в тетрадь текст опросника данной методики (78 вопросов).

4. «Социометрия».

Владеть методикой проведения и написать в тетрадь, какие практические рекомендации можно предложить по улучшению психологического климата в ученическом классе и команде.

5. Иметь представление о психологических особенностях поведения трудных детей: тревожные, гиперактивные, агрессивные дети, застенчивые, аутичные и конфликтные. Психологический портрет каждого ребенка записать в тетрадь.

6. Знакомство с методикой проведения тепшинг тест.

Задание к данной методике, иметь представление о сильном, среднем и слабом типе нервной системы. Законспектировать, что характеризует ровный, нисходящий, промежуточный, выпуклый и вогнутый тип.

1. Психология физического воспитания это:

а) наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности;

б) вид воспитания, педагогический процесс, направленный на формирование таких специальных убеждений, привычек, социальных качеств и потребностей, которые связаны с физическим развитием людей, их специфической подготовкой к выполнению социальных обязанностей в обществе;

в) высший уровень физической культуры личности, результат реализации социальных программ физического развития, включающий совокупность таких специальных знаний и убеждений, навыков и привычек, качеств и потребностей, полное единство, взаимодействие и гармоничность которых обеспечивают успешное выполнение различных видов деятельности.

2. Предмет психологии физического воспитания:

а) психологические особенности учителя ФК, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся;

б) учитель физической культуры как личность и профессионал;

в) учащиеся как личности и как коллективы;

г) педагогический процесс как совместная деятельность учителя и учащихся.

3. Умения учителя физической культуры:

а) общение с учащимися, коллегами, родителями, устанавливать пути взаимодействия с окружающими;

б) познание учителем, как отдельных учеников, так и коллектива в целом; анализ педагогических ситуаций и результатов деятельности;

в) способность использовать имеющиеся данные, знания или понятия, оперировать ими для выявления существенных свойств вещей и успешного решения определенных теоретических или практических задач.

4. Предмет психологии физического воспитания:

- а) психологические особенности учителя ФК, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся;
- б) учитель физической культуры как личность и профессионал;
- в) учащиеся как личности и как коллективы;
- г) педагогический процесс как совместная деятельность учителя и учащихся.

5. Принципы, на которых базируется психология физического воспитания:

- а) принцип историзма и принцип развития;
- б) принцип единства сознания и деятельности;
- в) принцип личностного подхода;
- г) принцип историзма, принцип развития, принцип единства сознания и деятельности, принцип личностного подхода, единства теории и практики.

6. Исключите пункт, не относящийся к задачам психологии физического воспитания:

- а) формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке;
- б) развитие интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях;
- в) воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры;
- г) разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры;
- д) изучить особенности нарушения психики в связи с теми или другими недостатками в строении и функциях организма.

7. Психомоторика – это:

- а) связь различных психических явлений с движениями и деятельностью;
- б) осознанная, целенаправленная активность человека;
- в) система движений, подчиненных задаче, решаемой в тех или иных конкретных условиях.

8. Что не относится к развитию познавательных психических процессов в физическом воспитании:

- а) развитие внимания и способов поддержания его устойчивости;
- б) развитие способностей и характера;
- в) развитие восприятия, организация эффективного восприятия на уроках ФК;
- г) развитие мышления, особенностей мыслительной деятельности;
- д) развитие памяти и особенностей его проявления.

9. Определите устойчивость внимания младшего школьника на уроках ФК:

- а) 5 минут;
- б) 40-45 минут;
- в) 10-15 минут.

10. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках ФК:

- а) интерес, создание положительного эмоционального фона, правильная постановка задач, оптимальная загруженность школьников на уроке.
- б) не затягивать упражнения, давать минимальное количество заданий на самооценку движений;
- в) использование проблемных методов обучения, использовать диалог.

11. Какие характеристики не относятся к психологии школьника как субъекта учебной деятельности:

- а) мотивационная;
- б) самосознание;
- в) деятельность тренера;
- г) волевая сфера;
- д) типичные особенности личности;
- е) стиль выполнения учебной деятельности.

12. Методы ауторегуляции:

- а) аутогенная тренировка, «наивные» методы саморегуляции, простейшие методы саморегуляции, идеомоторная тренировка.
- б) утомление, избыточное нервно-психическое напряжение, фрустрация;
- в) внушение в состоянии бодрствования; гипносуггестия, аппаратные методы.

13. Личность – это:

- а) человек как член общества, социализированный индивид, субъект и объект общественных отношений и исторического процесса, к психологическим свойствам которого относятся направленность, способности, темперамент и характер.
- б) совокупность природных свойств человека, его биологическая сущность.
- в) человек, характеризуемый со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида, ее неповторимость.

14. Исключите положительный компонент из авторитета учителя физической культуры:

- а) уступчивости;
- б) резонерства;
- в) педантизма;
- г) профессионала;
- д) чванства.

15. Типы индивидуального стиля педагогической деятельности учителя физической культуры:

- а) авторитарный, демократический, либеральный;
- б) эмоционально-импровизационный, эмоционально-методичный, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-

методичный.

в) стихийный, приспособленческий.

16. Умения учителя физической культуры:

а) дидактические, академические, перцептивные;

б) конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические, двигательные;

в) речевые, организаторские, авторитарные;

г) педагогическое воображение, аттенционные, коммуникативные.

17. Специфические условия в деятельности учителя физической культуры:

а) субъективные, объективные;

б) необходимость показывать физические упражнения и осуществление физических действий совместно с учениками;

в) климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе;

г) условия психической напряженности, условия физической нагрузки, условия, связанные с внешнесредовыми факторами.

Перечень рефератов для самостоятельных работ

Примерная тематика рефератов:

1. Каковы основные мотивы, побуждающие людей заниматься физической культурой?

2. Способы повышения осознания мотивов, побуждающих человека заниматься физической культурой?

3. Можно ли непосредственно или косвенно влиять на мотивацию своих подопечных?

4. Дайте определение понятию «стресс». Каковы основные источники ситуационного стресса.

5. Перечислите и опишите способы создания благоприятного психологического климата в команде.

6. Виды активности учащихся на уроке физической культуры. Интерес к физической культуре как фактор повышения активности учащихся на уроке.

7. Умственная работоспособность и физическая активность. Использование специальных видов двигательной активности для профилактики утомления при умственном труде.

8. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность.

9. Способы повышения двигательной активности на уроках физической культуры. Создание положительного эмоционального фона на уроке.

10. Психологическая работа с трудными детьми на уроке ФК.

5. 4. Вопросы к экзамену и (или) тестовые вопросы

Вопросы к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры»

1. Предмет психологии физического воспитания.

2. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания.

Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта.

3. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности.

4. Задачи психологической науки в области физической культуры. Связь психологии физической культуры с другими науками.

5. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника.

6. Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями (П.Я. Гальперин).

7. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физической культуре.

8. Возрастные особенности эмоционально-волевой сферы школьников.

9. Особенности эмоциональных состояний на занятиях физической культуры и управления ими.

10. Формирование воли учащихся. Психологические характеристики волевых качеств и их воспитание средствами физической культуры.

11. Волевые качества учащихся на уроках физической культуры.

12. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости на уроках физической культуры.

13. Интеллектуальное развитие в процессе физического воспитания.

14. Особенности проявления памяти на уроках физической культуры.

15. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.

16. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

17. Особенности эмоциональных состояний на занятиях физической культуры и управления ими.

18. Индивидуально-типологические особенности субъектов образовательной деятельности.

19. Основные понятия: ведущая деятельность, новообразование и социальная ситуация развития.

20. Психологические особенности развития младшего школьника (ведущая деятельность, психические новообразования, социальная ситуация развития).

21. Проблемы психического развития детей младшего школьного возраста.

22. Психическое развитие подростка (ведущая деятельность, психические новообразования, социальная ситуация развития).

23. Проблемы психического развития подростка.

24. Психологический портрет старшего школьника (ведущая деятельность, психические новообразования, социальная ситуация развития). «Я-концепция» личности старшеклассника.

25. Проблемы психического развития старшего школьного возраста.

26. Изучение интересов и склонностей школьников старшего класса.

27. Психологические особенности личности спортивного педагога.

28. Возрастные особенности развития психомоторики и познавательных способностей у школьников.

29. Ведущие двигательные качества и их роль в развитии психомоторных и познавательных способностей в теории физической культуры.

30. Авторитет спортивного педагога.
31. Умения спортивного педагога.
32. Способности спортивного педагога.
33. Стилль управления спортивного педагога ученическим классом.
34. Изучение межличностных взаимоотношений в классе методом социометрии.
35. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций на уроках физической культуры. Конструктивные пути их решения.
36. Определение уровня эмоциональной устойчивости спортивного педагога с помощью опросника Г. Айзенка. Способы повышения эмоциональной устойчивости.
37. Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям.
38. Психологическая работа с гиперактивными детьми.
39. Психологическая работа агрессивными детьми.
40. Психологическая работа с застенчивыми детьми.
41. Психологическая работа с аутичными детьми.
42. Психологическая работа конфликтными детьми.
43. Эмоциональное выгорание спортивного педагога.
44. Психологические игры и упражнения направленные на профилактику профессионального выгорания спортивного педагога.

### 5.2. Темы письменных работ

1. Психологические условия повышения активности учащихся на уроке физической культуры.
2. Виды активности учащихся на уроке физической культуры. Интерес к физической культуре как фактор повышения активности учащихся на уроке.
3. Умственная работоспособность и физическая активность. Использование специальных видов двигательной активности для профилактики утомления при умственном труде.
4. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на умственную работоспособность.
5. Способы повышения двигательной активности на уроках физической культуры. Создание положительного эмоционального фона на уроке.
6. Психологическая работа с гиперактивными детьми на уроках физической культуры.
7. Психологическая работа с агрессивными детьми на уроках физической культуры.
8. Психологическая работа с конфликтными детьми на уроках физической культуры.
9. Психологическая работа с аутичными детьми на уроках физической культуры.
10. Психологическая работа с тревожными детьми на уроках физической культуры.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся по дисциплине осуществляется в две взаимосвязанные формы: текущий контроль и промежуточная аттестация. Текущий контроль проводится в течение всего периода изучения дисциплины и направлен на систематическую проверку хода и качества усвоения учебного материала, выявление уровня сформированности заявленных компетенций, стимулирование самостоятельной и активной учебной деятельности, а также своевременную коррекцию методики преподавания и индивидуальных траекторий обучения. Данный вид контроля реализуется в рамках всех предусмотренных учебным планом видов занятий — лекционных, семинарских, практических, лабораторных, а также в ходе педагогической практики — в формах, определённых рабочей программой дисциплины и утверждённых преподавателем с учётом специфики учебной группы и образовательных задач. Результаты текущего контроля фиксируются преподавателем в журнале учёта успеваемости и вносятся в автоматизированную информационную систему «1С:Университет» в рамках балльно-рейтинговой системы оценивания. Накопленные баллы используются для оперативного управления образовательным процессом, выявления обучающихся, нуждающихся в дополнительной поддержке, а также формируют значимую часть итоговой оценки по дисциплине — не менее 60 процентов от её общей величины.

В качестве форм текущего контроля применяются: устный опрос и мини-экспресс-диагностика на занятиях; письменные ответы на проблемные вопросы; выполнение аналитических и реферативных работ; решение ситуационных задач и разбор кейсов; участие в деловых и ролевых играх; выполнение практических и лабораторных заданий с оформлением отчётов; разработка и защита индивидуальных и групповых проектов; подготовка и презентация аналитических карт (например, по соревновательной деятельности или коррекции тренировочного процесса); работа с цифровыми инструментами видеозаписи, хронометража и биомеханического анализа. Каждое задание сопровождается чёткой инструкцией для обучающегося, включающей цель, содержание, сроки выполнения, требования к объёму и оформлению, а также критерии оценивания, доводимые до сведения студентов заблаговременно.

Оценивание результатов текущего контроля осуществляется по балльно-рейтинговой шкале, максимально возможная сумма баллов за текущую работу составляет 60. Оценка выставляется с учётом следующих уровней сформированности компетенций: высокий уровень (18–20 баллов за задание) предполагает глубокое понимание материала, умение самостоятельно и критически его интерпретировать, интегрировать знания из смежных дисциплин, аргументированно и грамотно оформлять выводы; средний уровень (12–17 баллов) свидетельствует о достаточном владении содержанием при наличии отдельных неточностей, ограниченной самостоятельности или недостаточной глубине анализа; низкий уровень (6–11 баллов) характеризуется фрагментарным усвоением материала, преобладанием репродуктивного воспроизведения над осмысленным применением, наличием существенных ошибок в интерпретации или оформлении; неудовлетворительный уровень (0–5 баллов) фиксируется при невыполнении основного задания, грубых нарушениях методики, плагиате или неявке на контрольное мероприятие без уважительной причины. За активное участие в дискуссиях, инициативность, публичные выступления и внесение содержательного вклада в коллективную работу обучающемуся

может быть начислено до 5 дополнительных баллов в рамках установленного лимита по дисциплине.

Все оценочные материалы разрабатываются с ориентацией на заявленные профессиональные компетенции, в частности: при выполнении заданий по возрастной и половой динамике развития оценивается сформированность ОПК-1.1 и ОПК-5.4; при решении этических кейсов и разработке программ воспитания спортивной чести — ОПК-6.1 и ОПК-6.2; при моделировании профилактических мероприятий — ОПК-6.3; при работе с цифровыми технологиями сопровождения соревнований — ОПК-8.3; при проведении и интерпретации контрольных замеров — ОПК-13.1; при разработке коррекционных программ — ОПК-13.2; при анализе и прогнозировании соревновательной деятельности — ОПК-13.3.

Объявление результатов текущего контроля производится не позднее пяти рабочих дней с момента сдачи работы.

Обучающийся имеет право на получение разъяснений по выставленной оценке непосредственно от преподавателя. В случае несогласия с решением он вправе в трёхдневный срок подать письменное обращение в комиссию по обеспечению качества образования факультета для проведения процедуры пересмотра. Повторная оценка допускается исключительно при наличии доказательств технической ошибки (неверного суммирования, ошибки при вводе данных в систему) или несоответствия выставленной оценки заранее опубликованным критериям. Окончательное решение принимается комиссией на основании представленных материалов и протоколируется.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

В рамках освоения дисциплины обучающимся предусмотрены следующие задания для самостоятельной работы вне аудитории. Создание компьютерной презентации при подготовке к семинарским занятиям по темам № 2, № 3 и № 4 — объёмом 8 академических часов — направлено на развитие навыков систематизации учебного материала, критического отбора информации и визуализации ключевых положений для публичного выступления. Решение психологических задач по психологии физической культуры и спорта, охватывающее темы № 6, № 7, № 8 и № 9, объёмом 8 академических часов, способствует формированию умения применять теоретические знания к анализу реальных педагогических и тренерских ситуаций, а также развитию рефлексивного и этического мышления. Написание эссе по подпункту 2 темы № 5, рассчитанное на 2 академических часа, ориентировано на стимулирование личностного осмысления проблемного вопроса, развитие аргументированной речи и способности выражать собственную позицию в рамках научно-педагогического дискурса. Составление тематического кроссворда по материалам тем № 1 и № 5, объёмом 6 академических часов, призвано закрепить терминологическую базу дисциплины, повысить мотивацию к повторению и активизировать когнитивные стратегии запоминания через творческую переработку информации. Все указанные виды самостоятельной работы являются обязательными, подлежат проверке преподавателем и учитываются при оценивании текущей успеваемости обучающихся.

#### 5.5. Рейтинг-план дисциплины

Общая максимальная сумма баллов по дисциплине составляет 100 баллов, из которых 50 баллов отводится на текущий

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители           | Заглавие                                                                                 | Издательство, год           |
|------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Л1.1 | Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. | Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов | Санкт-Петербург: Лань, 2022 |
| Л1.2 | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6.3.1.2 | Система дистанционного обучения // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://do.sportacadem.ru/">http://do.sportacadem.ru/</a> (регистрация в системе дистанционного обучения в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГУФКСИТ») |
| 6.3.1.3 | Программное обеспечение:                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6.3.1.4 | – 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»                                                                                                                             |
| 6.3.1.5 | – Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)                                                                                                                                               |
| 6.3.1.6 | – Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016)                                                                                   |

##### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

|     |                                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | - комплект презентационного оборудования (компьютер, проектор, экран, звуковое обеспечение); |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.2 | - интерактивная Smart доска для практических занятий;                                                                  |
| 7.3 | - наличие быстрого интернет соединения;                                                                                |
| 7.4 | - материалы мультимедийных лекций;                                                                                     |
| 7.5 | - материалы для Smart –занятий.                                                                                        |
| 7.6 | Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8 раздел

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 1. 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.

### 2. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение рефератов;
- 3) решение практических заданий;
- 4) выполнение кейс-задач;
- 5) выполнение контрольных работ и тестовых заданий;
- 6) заслушивание докладов с презентациями

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. В процессе самостоятельной подготовки к занятию студенты повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.

2. Проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.

3. Обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда студенты готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам.

В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике.

Расширению и углублению знаний также способствует подготовка студентами рефератов или сообщений по спецвопросам, а также подготовка всех студентов по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й – организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на

самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

